



ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

మెడికల్ బుక్



సదాశివ సమారంభం



గురు దక్షిణామూర్తి



గురు వేదవ్యాస మహర్షి



గురు కృష్ణ మహర్షి



గురు నారద మహర్షి



గురు వాల్మీకి మహర్షి



గురు శిక్షవృక్ష

శంకరాచార్య మధ్యమాం



గురు దత్తాత్రేయ



గురు బాలాఠి



గురు గోరక్ష ముద్గ



గురు ఆదిశంకరాచార్య



గురు రామానుజాచార్యులు



గురు జ్ఞానేశ్వర్



గురు రవిదాస్



గురు కబీర్ దాస్



గురు చైతన్య మహా ప్రభువు



గురు నానక్



గురు రాఘవేంద్ర స్వామి



గురు పీఠలక్ష్మీంద్ర స్వామి



యోగి పరమహంస

అస్మదాచార్య పర్యంతం



గురు శ్రీలింగ స్వామి



గురు లాహిరి మహాశయి



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి



గురు వివేకానంద



గురు సాయి బాబా



గురు ఆరబింద్



గురు రమణ మహర్షి



గురు యోగానంద



గురు చక్రవర్తి ప్రభుపాద



గురు మళయాళస్వామి



గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి



గురు చంద్రకేశవర పరమారాధ్య

వందే గురుపరంపరాం...



నన్ను “నేను” తెలుసుకోవటానికి

నన్ను “నేను” మార్పుకోవటానికి

నన్ను “నేను” చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంథాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంథాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంథాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకే దాదాపు 5000 పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా <http://www.new.dli.ernet.in>), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(<https://archive.org>), గూగుల్ వెబ్ సైట్(<https://www.google.co.in>), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(<http://www.microsoft.com>) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంథాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటి, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంథాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

- 1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: <http://www.new.dli.ernet.in> లేక <http://www.dli.ernet.in>
- 2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: <http://www.sairealattitudemanagement.org>
- 3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: <https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement>
- 4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: <https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement>

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: <https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement>

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: <https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt>

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంథపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120029374

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంథముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

*** సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు ***

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

<http://www.new.dli.ernet.in>

Digital Library of India: Inc. X

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home Vision Mission Goals Benefits Content Selection Current Status People Funding Copyright Policy FAQ RFP

Books Journals
Newspapers
Palm-Leaves (Manuscripts)

Title:

Author:

Year: to

Subject: Any Subject

Language:

Scanning Centre: Any Centre

[Presentations and Report](#)
[Statistics Report](#)
[Status Report](#)
[Feedback](#) | [Suggestions](#) |
[Problems](#) | [Missing links or](#)
[Books](#)

Click [here](#) for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

[Click Here to know More about DLI](#) ^{New!}

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
<ul style="list-style-type: none">Rashtrapati BhavanCMU-BooksSanskritTTD TirupathiKerala Sahitya Akademi	<ul style="list-style-type: none">INSA	<ul style="list-style-type: none">Times of IndiaIndian ExpressThe HinduDeccan HeraldEenaduVaartha	<ul style="list-style-type: none">Tamil Heritage FoundationAnnaUniversity ^{New!}

Title Beginning with.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Author's Last Name

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...
--------------	---------	-----------	-----------	-----	-------------	-----------	----------	----------------------

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu
----------	---------	---------	-------	---------	---------	-------	--------	------

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

“దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్టమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం” అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని జళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజూ పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్చాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నీ కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన ‘ఇచ్చ’ (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. “నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది” అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖



మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

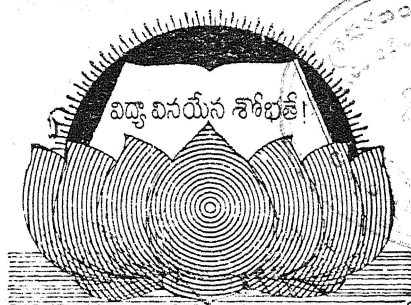
మెడికల్ జుక్

©: 20065

డా॥ A. ప్రభాకర బాబు,

M.B., B.S., F.C.I.P.

స్పెషలిస్ట్: ఎలర్జీ & సెక్స్ కొన్సల్టింగ్,
గారీనంకర్ థియేటర్ రోడ్,
కొత్తపేట, గుంటూరు-522 001.



జనప్రియ
పబ్లికేషన్స్

అగ్నికులక్షత్రయులవారివీధి-II, గంగానమ్మపేట, తెనాలి-1.

విషయ సూచిక (CONTENTS)

విషయము :	పేజీ	విషయము :	పేజీ
మనవి	5	జాగ్రత్తలు-పక్షవాతము	36
అనారోగ్యాలు-కొన్ని		గుండెజబ్బు-వ్యాయామము	38
మానసిక కారణాలు	7	గుండెజబ్బులు-కొన్నిసర్వేలు	40
కొన్ని ఒత్తిడులు	8	గుండెజబ్బు ఆహార జాగ్రత్త	41
మానసిక ఆందోళనలు	9	స్థూలకాయము-గుండెపై	
ఒత్తిడులను, అలసటలను ఎలా		దాని ప్రభావము	42
తగ్గించుకోవాలి ?		B.P. గుండెకు కలిగించేహాని	43
విశ్వాసము-దానిప్రభావము	11	ధూమపానము-గుండెజబ్బులు	45
శరీరము-మానసికప్రభావము	13	మానసిక ఒత్తిడి- గుండెపోటు	46
నిత్యజీవితములో మార్పులు	14	శవాసనముతో- మానసిక, శారీ	
గత అనర్థాలను- వదలి, నేటి		రక ఆరోగ్యము; నడుము	
పరిస్థితులనుఆలోచించటమెలా	15	వెన్నుపూసల నొప్పి-	
నిరాధారమైనవైద్యవిశ్వాసాలు	16	కొన్ని జాగ్రత్తలు	48
వైద్యము-కొన్ని మోసాలు	21	క్యాన్సర్-ఒక విశ్లేషణ	50
70% నుండి 75%వ్యాధులకు-		క్యాన్సర్-వైద్యము	54
మందులు అవసరములేదా?		మధుమేహము-ఒక విశ్లేషణ	56
కొన్ని మందులను కలిపి		మధుమేహము-కొన్ని	
వాడుట- ప్రమాద హేతువా?	23	లక్షణాలు; వైద్యము	58
యాస్పిరిన్- అతిగా వాడుట	24	అల్బర్ (కుటుపులు); కొన్ని	
నిర్ణీతకాలములో అందరికీ శారీ		లక్షణాలు; చికిత్సలు	59
రక పరీక్షలు అవసరమా?	25	ఎలర్జి రి-యాక్షన్	60
నిద్రలేమి- కొన్ని విశ్లేషణలు	26	ఎలర్జిజలుబుఎందుకువస్తుంది?	62
మాదక ద్రవ్యాలు- వివరణ	30	ఎలర్జికు- మందులు; తీసి	
అత్యుపాద్యములు	33	కోవలసిన జాగ్రత్తలు	68
ఆయుర్దాయము రేట్	34	పితృశయములో రాళ్ళు-	
గుండెజబ్బులు-విశేషాలు,	35	చికిత్సలు	69-73

విషయము :	పేజీ	విషయము :	పేజీ
కుక్కవెట్టి (జలోన్మాదము)	75	నోటి దుర్వాసన	99
'రేబీస్' వ్యాధికి గుఱైన		దంతధావన పరికరాలు-	
జంతు లక్షణాలు	78	అపోహలు	100
'రేబీస్' వ్యాధి మనుషులకు		పండ్లపై 'గార'- వివరణ	102
వచ్చే అవకాశాలు	79	దంతాలపుచ్చు-ఒకవిశ్లేషణ	103
'రేబీస్' వ్యాధి సోకిన		వివాళ గ్రంథులు	105
మనిషి లక్షణాలు	80	మ ఖ్యమైనఎన్టోక్రొన్ గ్లాండ్స్	106
కుక్కకాటు ప్రథమ చికిత్స	82	పీనియల్, పిట్యూటరీ గ్లాండ్	107
'రేబీస్'- వైద్య విధానము	83	థైరాయిడ్ గ్లాండ్	110
'రేబీస్' రాకుండా- జాగ్రత్తలు;		పేరాథైరాయిడ్ గ్లాండ్స్;	
వస్తే- జాగ్రత్తలు	85	థైమస్ గ్లాండ్	112
'క్రిమ్'ల వాడకము-		ఎడినాల్ గ్లాండ్స్	113
చర్మ సౌందర్యము	86	పాన్ క్రియాస్	115
అధిక వ్యాయామము	89	రైంగిక గ్రంథులు; టెస్టిస్	117
వ్యాయామాలు-నియమాలు	93	ఓవరీ	118
దంతసంరక్షణ-అరోగ్యము;		నాడీమండలము-నిర్మాణము	119
చిగుళ్ళు-అనారోగ్యము	94	వెన్నుపాము నిర్మాణము	123
దంతాలు పుచ్చుట	96	మెదడు	124
దంతాలు పుచ్చకుండా		నాడీమండల వ్యాధులు	126
జాగ్రత్తలు	98	శోషరస మండలము	128-132

డా॥ K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London) గారి....

మెడికల్ గైడ్

(ఇంగ్లీష్ మందులతో "గృహ వైద్యము")

వ్యాధులు-మందులు-వాటి ఉపయోగాలు [ప్రతులకు:
జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201"కి Rs. 8/-లు M O.
చేయండి!]

మ న వి

ప్రపంచ వ్యాపితముగా- “వైద్యశాస్త్రాన్ని”ని కున్న ప్రాచుర్యము ఎన్నదగినది. అందు- “అల్లోపతి” వైద్య విధానము మహోన్నత శిఖరాల నందుకొన్నదనుటలో సందేహము లేదు. ఈ రోజు- ఈ వైద్య విధానము తెలియనివారే లేరు.

ఈ అల్లోపతి వైద్య విధానమును- ఇంకా ప్రజలకు అందుబాటులోనికి తీసికొని వెళ్ళాలనే సదాశయముతో- “డా॥ అచ్యుత ప్రభాకరబాబు, M.B;B.S; F.C.I.P; I.A.S.E.C.T.”గారు- తమ అమూల్యమైన కాలాన్ని వెచ్చించి- ఈ “మెడికల్ బుక్” అను వైద్య విజ్ఞాన గ్రంథాన్ని వ్రాయడము జరిగినది.

డా॥ ప్రభాకరబాబుగారు- తమ వృత్తి రీత్యా క్షణము తీటికే లేకపోయినప్పటికీ- ప్రజలకు వైద్య విజ్ఞానాన్ని అందించాలనే ప్రవృత్తి రీత్యా- ఇంతవఱకు “సెక్స్ సైన్స్, సెక్స్ పవర్, ఆహారము-వైద్యము-I&II, ఎలర్జీ వ్యాధులు, ఆరోగ్యదీపిక” అను వైద్య గ్రంథాలను వ్రాసి, మా సంస్థ ద్వారా మీ కందించడము జరిగినది.

డా॥ బాబుగారు వ్రాసిన గ్రంథాలన్నీ విశిష్ట ప్రజాదరణ పొంది, వెలువడిన కొద్దికాలములోనే- ద్వితీయ, తృతీయ, చతుర్థ, పంచమ ముద్రణలను పొందాయి.

పై గ్రంథాల స్థాయిలోనే- దీనిలోనూ అత్యాధునిక వైద్య ప్రక్రియలను తెలియజేయుటము జరిగినది. ప్రకృతి సిద్ధ పరిణామా మానవుల ఆలోచనా సరళికి, వ్యాధులకు- అవినాభావ సంబంధములకు, కలదని; ఈ వ్యాధుల- నిరోధము, నివారణ ఎవరికి వారే చేసికొను అనేక ప్రక్రియలను ఈ చిన్ని పుస్తకము ద్వారా తెలియజేయుటను బట్టి- డా॥ బాబుగారికి “వైద్య విద్య” పట్ల ఎంతటి పట్టు కలదో మా పాఠకులకు అవగతము కాగలదు.

"సెక్స్ వల్ మెడిసన్" మరియు "ఎలర్జీ"ల విషయములో-
ప్రత్యేక అధ్యయనము గావించి; వైద్య చికిత్సలో విఖ్యాతి నంది
వున్న డా॥ బాబుగారు రూపొందించిన ఈ "మెడికల్ బుక్"లో-
ఈనాడు మానవులను అధిక శాతము పీడిస్తున్న- మానసికవ్యాధులు,
నిద్రలేమి, మాధుశక్తివ్యాధుల వాడకము, అత్మహత్యలు, గుండె
జబ్బులు, నడుము నొప్పి, కేన్సర్, మధుమేహము (సుగర్), అల్సర్,
ఎలర్జీ, రీ-యూక్టేన్స్, గ్లోబ్ స్టోన్స్, రేబీస్, కాస్మోటిక్స్ వాడకము,
విషదీక్ష వ్యాధులు, దంత వ్యాధులు, నోటి దుర్వాసన లాటి
అనేక ఆస్వాద్యుత్పాదకవిష వివరణలు, గుర్తించే విధానాలు,
రాకుండా తీసికోవలసివచ్చు గ్రాంతలు, అహార-విహార నియమాలు,
తగిన ఔషధ వివరాలు లాటి వివిధ ఆసక్తిదాయకమైన విషయాలు-
సరళమైన భాష, సులభ శైలిలో వివరించబడి వున్నాయి.

ఇది ఈ మెడికల్ బుక్ పరిమాణము దృష్ట్యా బహు చిన్నదే
కానీ ప్రతి ఒక్కరినీ గమనించుచున్నట్లు అమూల్య విలువలతో కూడియున్నదని
ప్రియమైన వారికి చెప్పి... శాస్త్రీయ వైద్య విషయాలను,
యథార్థమైనవిగా వ్యాఖ్యానించు- వ్యాసనప జీవితాని కన్వయించి, బహుముఖ
ప్రయోజనకరముగా దీనిని తీర్చిదిద్దిన డా॥ బాబుగారికి- కృతజ్ఞతాభి
వందనముల నర్పిస్తూ.... మా ప్రచురణ సంస్థ ద్వారా అందిస్తున్న-
విజ్ఞాన గ్రంథాలను- సహృదయముతో మన్నించి, దిన దినాభివృద్ధిగా
మా సరికినను డిమాండ్ చేసిస్తున్న "అభిలాంధ్ర తెలుగు పాఠక
మహాశయ"లకు- వినమ్రతతో నమస్సుమాంజలుల నర్పిస్తూ....
సెలవు తీసికొనే..... మీ.....
చెప్పితే ఇది అంతే అంతే Y. వెంకటేశ్వరరావు
1994-94 లో "డి.డి.డి." లో
దలగి అంతే

[ప్రచురణకర్త]

మెడికల్ బుక్

మానవులకు సంక్రమించే అనేక రుగ్మతలు- చాలా భాగము శారీరక, మానసిక సంబంధమైనవే! ఈ విధముగా వచ్చే వ్యాధులను "సైకోసమాటిక్ (psychosomatic)" అని అంటారు. సైకోసమాటిక్ వ్యాధులలో ముఖ్యమైనవి "ఉబ్బసము (Asthma)", "వ్రణాలు (Ulcers)", నడుమునొప్పి (Back-Ache)" మొదలగునవి.

అనారోగ్యాలు-కొన్ని మానసిక కారణాలు

"మన శరీరానికి- మనసుకు విడదీయరాని దగ్గత సంబంధమున్నద"ని- ఈ శతాబ్దపు పూర్వభాగముతోనే కనుగొన్నాడు శాస్త్రవేత్తలు! వీరు కుక్కలు, కోతులు, ఆవుల లాటి జంతువుల మీద అనేక ప్రయోగాలు చేసి.... మానసిక శారీరక సంబంధాలను విపులముగా లోకానికి తెలియజేశాడు. తాము చేసిన ప్రయోగములు ఈ కింది విధముగా వుండేవి. రేగడ, రేగడక రేగెదీ. ఎంతో ఒక్కడొక్కడ అవుకుచు ఒక్కసారి కొండెముద్రా "ఎలక్ట్రిక్ షాక్ (Electric Shock)" ఇవ్వడము జరిగింది. తీనివలన కలిగిన బాధ ఆ అవు మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపింది. మళ్ళీ అవిధమైన షాక్ తగులుతూనే ఉన్నప్పుడు- ఆ అవు అరోగ్యము రోజురోజుకీ క్షీణించిపోయేదని గమనించారు. తద్వారా - పై విధముగానే ఒక్కొక్కొక్క ప్రతిరోజూ ఆ అవుము పెట్టె మూసిదుకొని ఒక్కోవిధమైన శ్రద్ధాన్ని కలిగించి ఆ అవును ఆహారము తానిపించేవారు. ఇలా కొంత రోజులు జరుగడముతో కుక్కకు ఈ విధానము మెదడుపై ప్రభావం చూపిపోయింది. దీనితో ఆ శబ్దము విని పొంతిగ్రానే ఆ అవుము ముందుదనే భావముతో నొద్దుచాచి ఆహారము కోసము ఎదురుచూస్తూ వుండేది. ఈ సమయములో ఆహారము పెట్టకపోతే మానసిక ప్రేరణతో కుక్క జీర్ణాశయములో ఉత్పత్తి

ఐన- రసాయనిక ద్రవాల మూలముగా.... జీర్ణాశయములో- అల్పర్ లాటివి వచ్చే అవకాశమున్నది.

పై ఉదాహరణవలెనే మనుషులలో కూడా అనేక మానసిక కారణాల వలన- శారీరకముగా వివిధ అనారోగ్య లక్షణాలు కని పించవచ్చును.

మనకు నిత్యజీవితములో వచ్చే కొన్ని మానసిక 'స్పందన (Emotion)'ల వలన- శారీరకముగా కూడా ఎలా మార్పు వస్తూ వుంటుందో చాలామందికి తెలిసే వుంటుంది. ఉదాహరణకు:- భయము, కోపము, ఉద్రేకములాటి అనేక మానసిక స్పందనలలో- ఒళ్ళంతా కంపించడము, గుండె వేగముగా కొట్టుకోవడము, దేహమా పాద మస్తకము చెమటలు పట్టడము మొదలగునవి.

కొన్ని ఒత్తిడులు-వివిధ అనారోగ్యాలు

మానసికముగా, శారీరకముగా కొన్ని ఒత్తిడులకు లోనైన పుడు- మన శరీరములో- "హార్మోన్స్" అధికముగా ఉత్పత్తిబౌతూ వుంటాయి. దీనితో రక్తములో సుగర్ శాతము అధికమౌతుంది. దీర్ఘకాలము- ఈ ఒత్తిడులకు గురైనపుడు- రక్తములో సుగర్ అలాగే నిలబడి; భావిజీవితములో మధుమేహ (Diabetes) వ్యాధి గ్రస్తులుగా మారే ప్రమాదమున్నది.

"డా॥ వెయిస్ (Dr. Weiss)" అను హృద్రోగ నిపుణుడైన శాస్త్రవేత్త- అమెరికాలో జరిపిన ఒక సర్వే(Survey)లో- అనేక విషయాలు వెల్లడై నాయి. వీరు హృద్రోగముతో బాధపడే- 45గురినీ, ఆరోగ్యవంతులు 45గురినీ ఈ పరీక్షలకు పోలికగా తీసికొన్నారు. ఇలా వీరిని పోల్చి చూసేటపుడు- వయస్సు; సామాజిక, సంసారిక విధానాలు కూడా ఒకటిగా వుండేటట్లుగా జాగ్రత్తపడ్డారు. ఈ విధమైన పరిశోధనలలో తేలిన విషయమేమిటంటే- ఎవరైతే శారీరక అలసటలు, మానసిక స్పందనలకు- తటచుగా గుటి బౌతూ వుంటారో- వారికిగుండెజబ్బులు ఎక్కువగావచ్చే అవకాశమున్నదని!

ఎల్లవేళలా వ్యాపారము, అరోగ్యము, ఇంట్లో పోరు అని ఎవరైతే- ఎక్కువగా మానసిక వికారాలకు గుఱుతూ వుంటారో.... వారు భావి జీవితములో ఎంతో నష్టపోవలసి రావచ్చును.

ఒక కారు వేగము పెంచడానికిగానీ, తగ్గించడానికిగానీ, అపడానికిగానీ- అవకాశము మనచేతిలో వుంటుంది. అలాగే ఆ కారు పాడై పోతే పోయినవిడిభాగాలను ఎలాగోలా కష్టపడితీసికొచ్చి బాగుచేసికోవచ్చును కానీ- ఈ విధముగానే.... మానవ శరీరానికి- కలిగిన నష్టాన్ని భర్తీ చేయాలంటే అమిత కష్టసాధ్యమైన విషయమనే చెప్పవలసి వున్నది. కొన్ని కొన్ని పర్యాయాలు ఈ నష్టము భర్తీ చేయడానికి ఏ విధమైన అవకాశము లేకుండా పోయే ప్రమాదముండవచ్చును.

మానసిక ఆందోళనలు- కొన్ని అనారోగ్య ఉదాహరణలు

ప్రతి మనిషి జీవితములో వివాహమనేది- అతి ముఖ్యమైనదిగానే చెప్పవచ్చును. వివాహము నిశ్చయమైనదంటే....కాబోయే దంపతులిరువురిలోగానీ, ఒక్కరిలోగానీ- “భావి జీవితము ఎలా వుంటుంది ?” “భాగస్వామి మంచి(దా ?) వాడా ? కాదా ? ?” అనే మానసిక ఆందోళనలు పెరిగితే....అనారోగ్యాలకు, దారి దొరికినట్లుగానే చెప్పవలసి వుంటుంది.

ప్రతివారికి నిత్యజీవితములో- మానసిక ఒత్తిడులు సర్వసాధారణముగా వస్తునే వుంటాయి. ఇవి ఎవరికీ తప్పించుకోవలవిగానివనే చెప్పాలి. అయితే- ఈ మానసిక ఒత్తిడుల ప్రభావము దేహారోగ్యాల మీద అమితముగా వుంటుందని మాత్రము మాత్రము చెప్పక తప్పదు.

కొందఱు ప్రతిపనికీ- “ఏమి జరుగుతుందో ? ఏమిటో ? ?” అనే ఆతృతతో వుంటూ వుంటారు. ఇటువంటి వారికి- నిద్రలేమి,

చేసే పనిమీద ఏకాగ్రత లేకపోవడములాటి లక్షణాలు ఉత్పన్నమౌతాయి.

మానసికముగా “టెన్షన్” ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో విధముగా వుండవచ్చును. కొందఱు- ఆఫీస్ లో మామూలుగానే వుంటారు. కానీ- వీరు ఏదైన క్రిడలో పాల్గొన్నప్పుడు మాత్రము- మానసికముగా తీవ్రమైన ఒత్తిడికి లోనౌతూ వుంటారు.

కొంతమంది మానసిక ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు- ఇంట్లో అటూ- ఇటూ తిరిగి, మిత్రులతో గడపో- టెన్షన్ తగ్గించుకోగలిగి; తద్వారా విశ్రాంతి(Relax)ని పొందగలుగుతారు.

మరికొంతమందైతే .. మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి- విహారయాత్రలు, వినోద ప్రదర్శనలు మొదలగువాటిని ఆశ్రయిస్తూ వుంటారు. ఐతే- కొంతమందికి విహారయాత్రల అనంతరము ఇంటికి వచ్చిన తరువాత కూడ వీరిలో టెన్షన్ తగ్గకపోయే అవకాశము వున్నది.

ప్రతిదానికి మానసికముగా- భయాందోళనలకు గురియ్యే వారిని “జీవచ్ఛవాలు”గా భావించవచ్చును. వీరికి- సంతోషించవలసిన విషయమనీ, విచారించదగిన విషయమనీ- తేడా తెలియకుండా ప్రతిదానికి తీవ్ర ఆందోళనలకు గురౌతూ వుంటారు. అంతేగాక- మాట్లాడాలంటే భయము, పనిచేయాలంటే భయము, తిరగొంటే భయము, అసలు భయములేని విషయమే వీరి నీత్యజీవితములో వుండదంటే ఆశ్చర్యపోనక్కరలేదు. ఈ భయాందోళనలతోనే- దగ్గఱ కొచ్చిన సుఖ-సంతోషాలను కూడా దూరము చేసికొని, జీవచ్ఛవాలుగా కాలము గడపుతూ వుంటారు.

ఆకాశ హర్యాలలో నివసించే కొంతమంది- వారికి తెలియకుండానే... మానసిక ఒత్తిడికి లోనై - విరివిగా అనారోగ్యాలకు గురౌతూ వుంటారు.

తుఫాన్ లాటి ఏమైనా ప్రకృతి బీభత్సాలు సంభవించినపుడు- అగ్నిప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు, బాగా దగ్గటివారు మృతులై నప్పుడు కొంతమందికి మానసిక సంఘర్షణ తీవ్రతరమై- శారీరకముగా అనేక వ్యాధులకు గురౌతూ వుండవచ్చును.

ఒత్తిడులను, అలసటలను ఎలా తగ్గించుకోవాలి ?

ఒక వ్యక్తికి- మానసిక ఆందోళన, వత్తిడి, భయము, అలసట లాటివి ఏ కారణముతో కలుగుతున్నాయి ? అని తెలుసుకొని వాటి నుండి ఆ వ్యక్తిని దూరముగా వుంచడము మొదటి వైద్యము అని చెప్పవలసి వుంటుంది.

పై మానసిక రుగ్మతలను తెలిసికొని వైద్యము చేసేవారిని- "మానసిక శాస్త్రవేత్త (Psychologist)" లంటారు. వీరు వ్యక్తుల యొక్క మానసిక వ్యాధులను కనుగొనుటలో- కొన్ని గంటలు, రోజులు కూడా శ్రమించవలసి యుంటుంది. కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో- రోగి యొక్క చిన్ననాటి పరిస్థితులు, అలవాట్లు, జీవన విధానము లాటి అనేక కారణాలను నిశితముగా పరిశీలించవలసిన అవసరము కలుగవచ్చును.

పై విధముగా పరిశీలించనిదే- రోగ నిర్ణయము కచ్చితముగా చేయడము సాధ్యపడదనే చెప్పాలి. మానసిక ఒత్తిడులు, ఆందోళనలకు సంబంధించిన వ్యాధులు- శారీరకముగా, మానసికముగా కలిసే వుంటాయి. వీటికి సరైన కారణము కనుగొన్నపుడు- కొన్ని కేసులలో ఏ మందులు వాడకుండానే ... వారి వారి పరిస్థితులను మార్చివేస్తే- వ్యాధులు తగ్గుముఖము పడతాయి.

విశ్వాసము - దాని ప్రభావము

ప్రతి వారికి 'విశ్వాసము (Faith)' యొక్క ప్రభావము అంతో ఇంతో అనుభవముతో తెలిసే వుంటుంది. వాస్తవానికి 'నమ్మడము' అనేది లేకపోతే జీవితము ఎంత నిస్సారముగా గడుస్తుందో మాట

లతో చెప్పలేనటువంటిది. మనిషికి ఏదైనా కష్టము రాగానే- మ్రొక్కులు, ముడుపులు కట్టడము మనందరికీ తెలిసిన విషయమే ! ఇలా మ్రొక్కుగానే ఆ కష్టాలు తీరవు. కానీ- ఆ మనిషికి విశ్వాసము పెరుగుతుంది- "నేను దైవానికి మ్రొక్కుకున్నాను. నా కష్టాలన్నీ ఆయనే తీరుస్తాడు!!" అనే విశ్వాసనీయభావము ఇతనిలో ప్రోది చేసి కొని- మానసిక నిశ్చింత ఏర్పడటముతో- ఆ కష్ట తీవ్రత పెద్దగా బాధించదు.

నిజానికి భవిష్యత్ మీద విశ్వాసమే లేపోతే- మానవుడు ఇంత ప్రగతిని సాధించి వుండేవాడు కాదనే చెప్పాలి.

చందమామ, చంద్రలోకము- దానిలో ఆకాశ హర్యాలు, ప్రాణికోటి గురించి- అనాది నుండి మానవులు కథలు-కథలుగా చెప్పుకొంటూనే వున్నారు. ఆ విశ్వాసముతోనే... ఆధునిక మానవుడు- ఎన్నో కష్టాలకోర్చి చంద్రమండలయాత్ర జయప్రదము చేసి, వాస్తవాన్ని చూడగలిగాడు. ఆకాశయానము కూడా ఇటువంటిదే !

ఈ ఆధునిక కాలములో కూడా- ఏదైనా వ్యాధి సోకగానే "వేంకటేశ్వరా ! నా వ్యాధి తగ్గించు స్వామి !! నీ కొండకు వచ్చి తల నీలాలు సమర్పించుకొంటాను !!!" అని మ్రొక్కుకొనే వారి సంఖ్య కొన్ని కోట్లలోనే వున్నదంటే ఆశ్చర్య పోనక్కరలేదు. కొంత మంది తాయెత్తులు లాటివి కట్టుకోవడమో, విభూతి వ్రాసుకోవడమో చేస్తూవుంటారు.

ఇంతకీ చెప్పవచ్చేదేమిటంటే.... వ్యాధులలోగానీ, కష్టాలలోగానీ- "అవి తగ్గిపోతాయి !" అనే విశ్వాసము వుండటము చాలా అవసరము ! ఐతే- ఈ నమ్మకము అనేది కొందరికీ- వైజ్ఞానికముగా వుంటే; మరి కొంతమందికి- మతపరముగా వుండవచ్చును. ఇంకొంతమందికి- వ్యక్తుల పరముగా వుంటుంది. అందుకే వైద్యులు కూడా- "మీకు విశ్వాసమున్నవారి దగ్గరే వైద్యము చేయించుకోండి!" అని సలహాల నిస్తూ వుంటారు- పేషెంట్స్ కి.

ఏ వ్యాధైనా సగము మానసిక విశ్వాసముతోనే తగ్గుతుందని చెప్పాలి. అందుకే రోగులకు- ముందుగా... “ఇది చాలా తేలికగా తగ్గిపోతుంది!” అనే ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కలిగిస్తారు వైద్యులు!

కొంతమంది- ప్రేమ రాహిత్యముతోనూ, అప్యాయతానురాగాలు లేక- మానసిక డిప్రెషన్ కు లోనాతూ వుంటారు. ఇటువంటి వారిని- ప్రేమతోనూ, అప్యాయతతోనూ చేరదీసి; వైద్యము చేస్తూ వుంటే... “నన్ను ప్రేమించే వారు కూడా వున్నారు!” అన్న విశ్వాసము వీరికి కలగడముతో- ఊహించనటువంటి మార్పులతో వీరి డిప్రెషన్ తగ్గు ముఖము పడుతుంది.

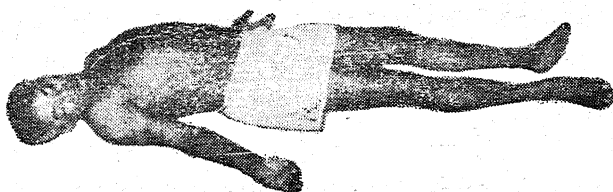
శరీరము-మానసిక ప్రభావము

కీళ్ళు, కండరాల నొప్పిలకు- మానసిక కారణాలు కొన్ని వున్నాయని అనేక కేసులలో ఋజువైనవి. ఇటువంటి వారికి- మానసిక వైద్యము(Psychotherapy) ద్వారా ఆయా వ్యాధులను తగ్గిస్తూ వున్నారు- సైకాలజిస్ట్లు! అసలు వ్యాధులను తగ్గించడములో మనసు(Mind)కు ఎంత శక్తి వున్నదో.... చెప్పనలవి కాదు.

మనిషి నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ వుంటే- శరీరము, మనసు చక్కగా వుండటమేగాక- వయో ప్రమాణము పెరిగినట్లు కూడా అనిపించదు. సహజముగా వయసు పెరిగేకొద్దీ- మన అలవాట్లు కూడా వయో పరిమితి ననుసరించి మారిపోతూ వుంటాయి. చిన్నతనములో “ఆ చెట్టు ఎక్కుదాము! అక్కడ నుండి దూకుదాము!” లాటి ఆలోచనలు- వయసు పెరిగేకొద్దీ తగ్గిపోతూ వుంటాయి.

వయసు పెరగడముతోపాటుగా- సాంసారిక జీవితము, బాధ్యతలు మీద పడటములాటి కారణాల వలన- కొన్ని మానసిక ఒత్తిడులు వస్తూ వుంటాయి. పూర్వము- ఈ మానసిక ఒత్తిడుల నుండి బయట పడటానికి- శవాసనము (Shavasanam) వేస్తూ వుండేవారు. ఈ శవాసనాన్ని నిపుణులైన- యోగాసన ప్రవీణులు వద్ద సరియైన

పద్ధతిలో నేర్చుకొని- అనుదినమూ సాధన చేస్తూ వుంటే.... నిత్య జీవితములో సంభవించే అనేక మానసిక ఒత్తిడులు 90% తగ్గి పోతాయని చెప్పవచ్చును.



నిత్య జీవితములో మార్పులు

గానుగెద్దులాగా జీవితము ఒకే క్రమములో గడపడమువలన- శారీరక అలసట, మానసిక చికాకులు-ఒత్తిడులు విపరీత స్థాయిలో విలుచుకుపడి- జీవితము నిస్సారముగా వుంటుంది. దీనితో అనేక శారీరక, మానసిక వ్యాధులు దరిజేరే అవకాశమున్నది.

మనము నిత్యజీవితమందు చేసే పనిలో కొంత మార్పు లేక పోతే శారీరకముగానేగాక .. మెంటల్ గాకూడా డిప్రెషన్ కు లోనౌతూ వుంటాము. కాబట్టి ప్రతివారూ.... రొటీన్ వర్క్ నుండి- ఇతర వ్యాపకాల మీదకు దృష్టిని మళ్ళిస్తూ వుండటము చాలా అవసరము! మామూలు పనికి భిన్నముగా వుండే- క్రీడలు, వినోద ప్రదర్శనలు, స్నేహితులతో సత్కాలక్షేపములాటివి కొంతసేపు చేయడమువలన- మానసిక, శారీరక విశ్రాంతి లభించి; రొటీన్ కార్యక్రమాలపట్ల వున్న విసుగుదల పోయి- రెట్టించిన ఉత్సాహముతో ఆ కార్యక్రమాలను నిర్వహించగలిగే శక్తి లభిస్తుంది.

టౌన్స్ లోనూ, సిటీస్ లోనూ వుండే కర్మాగారాలలో పనిచేసే వారూ; వాతావరణ కాలుష్యానికి దగ్గరగా జీవించేవారూ- ఎప్పుడైనా పల్లె ప్రాంతాలకు వెళ్ళి, ఆ ప్రశాంత ప్రకృతి సిద్ధమైన తాజా వాతావరణములోని సహజ వాయువులను అనుభవించినపుడు- వారికి మానసిక ప్రశాంతత లభించడమేగాక, శారీరక చైతన్యము కూడా

చేరి; ఊహించనలవికాని అనందాన్ని పొందుతూ వుంటారు. ఇదే విధముగా- శారీరక శ్రమ లేని అతి ఖరీదైన జీవితాన్ని గడపే.... పై తరగతులవారు- ఏదైనా సందర్భములో ఏ చిన్న శారీరక శ్రమ చేసినా- అలసట కలిగి, రొటీన్ వర్క్ కు భిన్నముగా వుండటముతో వీరికి అంతులేని అనందము లభిస్తుంది. కాబట్టి ప్రతివారూ- తమ నిత్యజీవితములోని రొటీన్ వర్క్ నుండి కొంత సేపు బయట పడట మనేది అత్యవసరము!

గత అస్థులను- వదలి, నేటి పరిస్థితులను అలోచించడమెలా ?

“గతములో ఈ పని చేయడము వలన- ఆ నష్టము జరిగినది! కాబట్టి- భవిష్యత్కాలములో కూడా నష్టము జరుగుతుందేమో ?” అనే మానసిక సంకోచముతో... ప్రస్తుత కాలాన్ని కూడా విస్మరించి, అనేక చికాకులతో జీవితాన్ని గడపుతూ వుంటారు- చాలామంది. దీనితో- వీరికి తెలియకుండానే శారీరక అలసట, మానసిక ఒత్తిడి పెరిగి; అనేక ఇబ్బందులను చవి చూస్తూ వుంటారు. వాస్తవానికి నిన్న జరిగిన ఇబ్బంది- ఈ రోజు జరగాలనిగానీ, రేపు జరుగుతుందనిగానీ నిబంధనలనేవి వుండవు. ఇంకా చెప్పాలంటే .. నిన్నటి అనుభవాన్నుండి- ఈ రోజు ఆ నష్టము కలుగకుండా చూసుకొనే అవకాశాలు హెచ్చుగా వుంటాయి. కాబట్టి ప్రతివారూ- గతములో ఏదో జరిగిందనే మానసిక విచారాన్ని విడనాడి “నిన్న జరిగిన నష్టాన్ని ఈ రోజు జరుగకుండా చూడాలి!” అనే మానసిక కృతనిశ్చయముతో- జీవితాన్ని కొనసాగించాలి. అదే విధముగా- భవిష్యత్ లో ఏదో జరుగుతుందనే భావాన్ని విడనాడి- ముందు జీవితముపై ఆశను పెంచుకొంటూ .. జీవితాన్ని గడుపుతూ వుంటే- మానసిక, శారీరక- అలసటలు, ఒత్తిడులు తగ్గిపోయి; వర్తమానము ప్రశాంతముగా గడచి పోతుంది. అసలు భవిష్యత్ మీద “ఆశ” అనేది లేకపోతే- అడవు

లలో- ఆకులలములు తినే ఆది మానవుడు... వినువీధులలో విహరించు నేటి ఆధునికత్వాన్ని సంతరించుకొనేవాడే కాడని మనందరికీ తెలిసిన విషయమే కదా....!

నిరాధారమైన వైద్య విశ్వాసాలు

1) చాలామంది- "కండరాలు లావుగా వుంటే .. క్రీడలలో గానీ, నిత్య కార్యక్రమాలలో గానీ- మనిషి చుటుకుగా పాల్గొన గలుగుతాడు!" అని భావిస్తూ వుంటారు. వాస్తవానికి ఏదైనా బరువులు ఎత్తడములాంటి పనులకు ఈ విధముగా వుండటము అవసరమేగానీ- క్రీడలకో, ఇతర పనులకో- కండరాలు దృఢముగా వుండాలనే నియమము లేదు. 'రన్నింగ్', 'హైజంప్'లాటి క్రీడలలో ఈనాడు "ఛాంపియన్స్"గా గెలుపొందిన అనేకమంది- శారీరకముగా పెద్ద కండరాలు (Big muscles) కలవారు కాదని మనందరికీ తెలిసిన విషయమే! అసలు కండరాలు ఎంత పెద్దవి? అని గాక- ఆయా క్రీడలకో, ఆయా పనులకో తగిన విధముగా... సాధన, శ్రమ ఎంత చేస్తున్నాము? అనే దానిమీద ఆయా రంగాలలో- ప్రావీణ్యత లభిస్తుంది.

2) అనాది నుండి "స్త్రీలు వ్యాయామము చేయరాదు! ఒక వేళ స్త్రీలు కనుక వ్యాయామము చేసారంటే- వారి స్త్రీత్వమునశించి పోయి, వంధ్యత్వానికి గుటి అవుతారు!" అని విశ్వసిస్తూ వున్నారు- అనేకమంది! ఇది కూడా పై విశ్వాసాలవలెనే శాస్త్ర సమ్మతమైనట్టిది కాదు. వాస్తవానికి శారీరక వ్యాయామము చేసే స్త్రీలు- మరింత అందాన్ని, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని వారికై వారే పెంపొందించుకొన్న వారౌతారు. అంతేగాక- ఒక విధమైన మానసిక సంతృప్తి, ధైర్యము కూడా వీరిలో నెలకొని ఉంటాయి అంతేగాని స్త్రీత్వాన్ని కోల్పోవడము, వంధ్యత్వాన్ని పొందడము అనేవి- విజ్ఞాన రహిత విచక్షణ లేని విశ్వాసాలు మాత్రమే!

3) క్లిష్టతరమైన పనులను- బాధ్యతతో నిర్వహించే అధికారము గల ఉన్నతోద్యోగులు పడే 'మానసిక శ్రమ' వలన 'అల్పర్'కు గుఱాతూ వుంటారు!" అనే విశ్వాసము కూడా వున్నది. ఇది కూడా శాస్త్రాధారములేని విషయమే! ఎందుకంటే- వాస్తవానికి ఉన్నత శ్రేణిలోనివారు- తమ ఆరోగ్య విషయములో చాలా జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ వుంటారు. "తమ బాధ్యతలను చక్కగా నిర్వహించాలి!" అనే మానసిక సంకల్పముతో- ఆహార, విహారాలను కడు జాగ్రత్తగా అమలు చేస్తూ ఉంటారు. కాబట్టి- మానసిక శ్రమ అనేది అల్పర్ కు ఒక కారణమైనా- సాధారణ ప్రజానీకానికి వచ్చినంత తేలికగా.... ఆహార-విహారాలను జాగ్రత్తగా అమలుచేసే ఉన్నతోద్యోగులకు రావనే చెప్పాలి.

4) "క్రీడలలో పాల్గొనే ముందు కొంతకాలము నుండి- రతికి దూరముగా వుంటే.... శారీరక శక్తి అధికముగా చేకూరి, పోటీలలో విజయము సాధించవచ్చును!" అనే విశ్వాసము కొందరిలో వున్నది. ఇది కూడా- శాస్త్రాధార రహితమైన విశ్వాసమే! వాస్తవానికి- రతికి దూరముగా వుండటము వలన ఒక విధమైన చికాకు కూడా వుంటుందని చెప్పవచ్చును.

ఈ మధ్యకాలములో- ఈ విషయమై జరిపిన ఒక సర్వేలో.... కొంతమంది క్రీడాకారులు- "నేను రతిలో పాల్గొన్న తరువాతనే- పోటీలో సంతృప్తికరముగా ఆడగలిగాను!" అనీ, "ఈ రోజు ఉదయము కూడా సెక్స్ సంతృప్తిని అనుభవించాను కాబట్టే- ఈ 'గేమ్'లో విజయాన్ని సాధించగలిగాను!" అనీ చెప్పారు. మరి కొంతమంది- "సెక్స్ కి దూరముగా వుంటే క్రీడలో విజయము సాధించవచ్చనే ఉద్దేశ్యముతో- అలా వుండి, 'గేమ్'లో పాల్గొన్నప్పుడు ఏదో తెలియని 'అనీజీనెస్'తో వుండి; ఆటలో ఉత్సాహము లేకుండా పోయింది!" అని వాపోవడము కూడా జరిగింది. అంటే బలవంతపు బ్రాహ్మణార్థము అనేది ఏ విషయములోనూ మంచిది కాదు.

5) కొంతమందికి- "వ్యాయామము చేయడానికి ముందుగా పంచదార (Sugar) తింటే- అధిక శక్తి పెరుగుతుంది!" అనే నమ్మకమున్నది. ఇంతవఱకు లభించిన- విజ్ఞానశాస్త్ర పరిశోధనలలో ఈ విషయము నిరూపించబడలేదు. భవిష్యత్ పరిశోధనలలో 'ఈ సంగతి' నిరూపించబడవలసి ఉన్నది.

వాస్తవానికి- తీపి పదార్థాలు అధికముగా స్వీకరించినపుడు.... తీపిని విటచడానికి- శరీరములో "ఇన్సులిన్ (Insulin)" అనే పదార్థము అధికముగా ఉత్పత్తి జరుగవలసివున్నది. ఈ విధముగా శరీరములో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కాని పరిస్థితి సంభవిస్తే- మధుమేహ (Diabetes) వ్యాధి వచ్చే అవకాశము వున్నది. అంతేగాక- ఇప్పటి వఱకు సాధించిన విజ్ఞానశాస్త్రాధారాల ప్రకారము- వ్యాయామములో "సుగర్ తింటే శక్తి వస్తుంది!" అనే విషయము చెప్పలేము. కాబట్టి- అధికముగా తీపి తినడమనేది మంచి పద్ధతి కాదనేచెప్పాలి.

6) మనలో చాలామందికి "నిద్ర ఎంత ఎక్కువగాపోతే అంత మంచిది!" అనే అభిప్రాయము బలముగా వున్నది. ఈ విశ్వాసము కూడా పైవాటివలెనే.... నిరాధారమైనది. ఎదో వయసులో సంపాదించి- నిలువ వుంచుకొని, ముసలి వయసులో ఉపయోగించుకోవడానికి ధనములాటిది కాదు నిద్ర అంటే! నిద్రఎప్పటికప్పుడు తగినంతగా అనుభవించేదే కానీ నిలువ ఉంచుకొనేది మాత్రము కాదు.

శారీరక శ్రమ ననుసరించి- నిద్ర ద్వారా విశ్రాంతి పొందాలే కాని; ఎక్కువగా నిద్రపోతే- అధిక శ్రమ చేయగలమనేది ఉండదు. అంతేగాక నిద్ర అధికముగా పోయేకొలది- శారీరక బద్ధకము పెరిగిపోయి, ఇంకా ఎక్కువగా నిద్రపోవాలనే వ్యసనము అధికమయ్యే అవకాశమున్నది. ఇంకా- మామూలు దినసరి కార్యక్రమాలు కూడా క్రమము లేకుండా జరుగుతూ ఉంటాయి- అధిక నిద్ర వలన ! అందుకే ప్రతివారూ వారి వారి శారీరక శ్రమ ననుసరించి తగినంత నిద్ర మాత్రమే పోవాలికానీ; ఏదో మంచి జరుగుతుందని అదనపు నిద్రను కోరడమంటే.... అనవసరముగా సోమరితనాన్ని ఆశ్రయించి వట్టే కాగలదు.

7) వ్యాయామము చేసే చాలామందిలో- “ఈత ప్రారంభించే ముందుగా ఎలాటి ఆహారము తీసికోరాదు!” అనే నమ్మకము ప్రబలముగా ఉన్నది. కానీ- ఇది పూర్తిగా శాస్త్రాధార రహిత మైనదనే చెప్పాలి. ఆహారము స్వీకరించిన తరువాత ఈత వేసినా జరిగే నష్టమేమీ లేదని కచ్చితముగా చెప్పవచ్చును. కాకపోతే- ఒక్కసారిగా అలసిపోయేటట్లుగా ఈత వేయకుండా, నిదానముగా ఈదుతూ వుంటే.... అంత త్వరగా అలసట దరిజేరదు.

8) కొందఱు- “ప్రోటీన్స్, ఫాట్స్ కలిగిన ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసికొంటే.... తక్షణమే అధిక బలము చేకూరుతుంది!” అనే అభిప్రాయముతో ఉంటూ వుంటారు. ఇదీ నిరాధారమైనవిశ్వాసమే! వాస్తవానికి- ఏ లోపము లేని మామూలు ఆరోగ్యవంతులు ఏదో అదనపు తక్షణ శక్తిని ఆశించి- ప్రోటీన్స్, ఫాట్స్ లాటివి అధికముగా తీసికొన్నా.... వీరికి లభించే తక్షణ ప్రయోజనమేమీ ఉండదనే చెప్పాలి. మనము నిత్య జీవితములో తీసికొనే- మిశ్రమాహారమే.... మనకు కావలసిన ప్రోటీన్స్, ఫాట్స్ లాటి అన్నిటినీ అందిస్తుంది. “ఫలానా విలువలు గలిగిన ఆహారము అధికముగా తీసికొని, ఈ పనిని ఘనముగా పూర్తిచేశాను!” అనేది- వారి వారి మానసిక భావనేగాని; శాస్త్రాధారమైన విషయము కాదు. ఆహారములోని పోషక విలువలు, శక్తి మనకి నిదానముగా లభిస్తాయే కాని- అప్పటికప్పుడే లభించడమనేది జరుగదు. అసలు ఏ పదార్థమైనా సరే తగు మోతాదులోనే తీసికోవాలి. ఏదో అదనపు విలువలు లభిస్తాయని ఒకే పదార్థాన్ని అదనముగా తీసికొంటూ వుంటే.... మిగతా పదార్థాల లోపముతో కొన్ని అనారోగ్యాలు దరిజేరే ప్రమాదమున్నది.

9) “వ్యాయామము చేసే సమయములోనూ, ఆహారము తినే సమయాల్లోనూ నీరు త్రాగరాదు!” అని కొంతమంది విశ్వసిస్తూ వుంటారు. ఈ విశ్వాసానికి శాస్త్రాధారమేమీ లేదు. వాస్తవానికి- వ్యాయామము చేసే సమయములో.... శారీరక శ్రమవలన శ్వేదో

త్పత్తి (చెమట) అధికమై, శరీరములో నీటి సాంద్రత తగ్గిపోతుంది. దీనివలన- గొంతు ఎండిపోయి, దాహము అధికముగా వేస్తూ ఉంటుంది. అంటే.... వ్యాయామము చేసేటపుడు మామూలుకంటే- ఎక్కువగా నీటి అవసరము శరీరాని కుంటుంది. కాబట్టి- వ్యాయామము చేసేటపుడు- దాహము తీరేంతవఱకు త్రాగడానికి నీరు ఇవ్వాలి. మరీ అధికముగా మాత్రము త్రాగరాదు. ఇదే విధముగా- ఏదైనా ఆహారము తినేటపుడు కూడా- నీరు త్రాగడము అవసరమే! ఆహారము తినేటపుడు నీరు త్రాగడమనేది ఎంత అవసరమో.... అలాగే అధికముగా త్రాగితే అంత చికాకూ వుంటుంది. ఎందుకంటే.... నీరు విపరీతముగా త్రాగడము వలన- జీర్ణరసాల సాంద్రత తగ్గిపోయి, జీర్ణక్రియ లోపించే అవకాశమున్నది. ఐతే- ఆహారము తీసికొన్న 1 గంట తరువాత నుండి నీరు ఎంత ఎక్కువగా తీసికొంటే.... శరీరానికి అంత మంచిది.

10) కొంతమందికి- “వ్యాయామాలు మిట్ట మధ్యాహ్నము చేస్తే చాలా అనర్థాలు జరుగుతాయి!” అనే విశ్వాసము ప్రబలముగా వున్నది. కానీ ఇది సరియైన ఊహ కాదు. ఏ సమయములోనైనా ‘వ్యాయామము’ తగు మేరకు చేయవచ్చును. కాకపోతే- ఆ సమయాన్ని బట్టి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసికోవలసి వుంటుంది. ఉదాహరణకు:- ఉయ్యముగానీ, సాయంత్రముగానీ సూర్యకిరణాలు ఒక వైపునుండే మన శిరోభాగాన్ని తాకుతాయి. కాబట్టి- మనకు పెద్దగా చికాకు, అలసట లాటివి అనిపించవు. అదే మధ్యాహ్న సమయములో ఐతే- సూర్యకిరణాలు తీక్షణముగా ఉండటమే గాక; సూటిగా శిరోమధ్య భాగాన్ని తాకడముతో- చికాకు, అలసట త్వరగా వచ్చే అవకాశమున్నది. కాబట్టి మధ్యాహ్నము వ్యాయామము చేయాలనుకొనేవారు- నీడ వున్న ప్రదేశాలలోకానీ, నెత్తికి “టోపి”లాటిది ధరించి కాని వ్యాయామము చేయవచ్చును.

11) "వేడి నీటితో స్నానము చేసిన తరువాత- స్వేద రంధ్రాలు విశాలమై ఉంటాయి. కాబట్టి- వెంటనే చన్నీటి స్నానము చేయాలి!" అని కొంతమంది నమ్మకము. ఐతే- వీరు చెప్పినట్లు స్వేదరంధ్రాలు తెరిచుకొన్నప్పటికీ కూడా- కొద్దిసేపటిలోనే ఇవి యథా ప్రకారానికి వస్తాయి. కాబట్టి- వేడి నీటితో స్నానము చేయ గానే చన్నీటితో స్నానము చేయాలనే నియమమేమీ లేదు.

12) పై విధముగానే- "వయసు మీద పడిన కొలదీ- శారీ రక బరువు పెరుగుకూ వుంటుంది!" అనే అభిప్రాయము అధికసంఖ్యా కులలో ఉన్నది. కానీ- ఈ అభిప్రాయము సరిగాదు. యౌవన దశను సంతరించుకొనే చిన్నవారికి- ఈ విధముగా శారీరక పరిమాణము పెరుగుతుందే కానీ; వయసు మళ్ళిపోయేవారి విషయములో ఇలా శారీరక పరిమాణము పెరగడమనేది- చాలా అనర్థదాయకమనే చెప్పాలి. వయసు పెరిగేకొలదీ- కండరాల సాంద్రత తగ్గిపోయి, క్రొవ్వు చేరడము అధికముగా ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితి వల్లనే- అధిక శారీరక పరిమాణము వస్తుంది. దీనివలన అనేక వ్యాధి బాధలను పొందవలసి రావచ్చును. కాబట్టి ప్రతివారూ- తమ 20 సం॥ల యౌవన దశలో ఎంత బరువున్నారో.... అంతకంటే ఎక్కువ బరువు పెరగకుండా- ఆహార, విహారాలలో జాగ్రత్త పడటము ఎంతో అవసరము!

వైద్యము పేరుతో జరిగే- కొన్ని మోసాలు

ఆధునిక విజ్ఞానము- ఏ స్థాయిలో ఐతే పెరిగిందో.... అంతకు మించిన స్థాయిలో- నేరాలు, మోసాలు లాటి అక్రమాలు కూడా అన్ని రంగాలలో, వర్గాలలో పాతుకుపోయాయనే చెప్పాలి. వీటిలో ప్రాణాలను కాపాడవలసిన వైద్యరంగము కూడా మినహాయింపు పొందలేకపోవడము- నిజముగా దురదృష్టమే!

ఈ రోజు మందుల గురించి- సరియైన అవగాహన, ఉపయోగాలు తెలియని అమాయక ప్రజానీకము- అనేక కోట్ల రూపాయలను

అనవసరముగా ఖర్చు పెట్టి; ఆర్థికముగానూ, ఆరోగ్యపరముగానూ- చాలా కష్ట-నష్టాలను పొందుతున్నారు.

రేడియోలు, T. V.లు, పత్రికలు మొదలగు వాటిలో బడా వ్యాపారస్థులు- కొందరు చేసే ప్రకటనలు చూసి; కోటాను కోట్ల సామాన్య ప్రజానీకము- నమ్మి, మోసపోతున్నారు. ప్రకటనలు ఈ క్రింది విధముగా- మానవులకు సాధారణముగా వుండే కొన్ని మానసిక బలహీనతల నాధారము చేసికొని ఇస్తూ వుంటారు.

1) మీరు స్థూలకాయలా....? ఐతే- మీరు తినే ఆహారములో ఏ విధమైన మార్పు చేయకుండానే- మీ స్థూలకాయము తగ్గి పోవాలంటే మా "X"ను ఒక్క నెలరోజులు వాడండి! మీ దేహ పరిమాణము తగ్గిపోయి; అందముగా, ఆకర్షణీయముగా కనిపిస్తారు"

2) "మీకు దాంపత్య సౌఖ్యము లేదా....? ఐతే-మా "X" ఒక్క పదిరోజులు వాడండి! అపర మన్మథునిలా- రతిక్రీడలో అమర సౌఖ్యాన్ని చవిచూస్తారు"

3) "మీకు- ఎన్ని మందులు వాడినా క్యాన్సర్ తగ్గలేదా? ఐతే మా దివ్యాషధము "X" వాడండి! 2 మాసాలలోనే క్యాన్సర్ ను నిర్మూలిస్తుంది.

4) "కీళ్ళు నొప్పలా? ఐతే ఆలస్యము చేయకండి! మా "X"ను వాడి, వెంటనే కీళ్ళ నొప్పలను తగ్గించుకోండి"

పై విధముగా- ప్రకటనలు, టైల్యుల్స్ చూసిన సామాన్య ప్రజానీకము "ఇంత పబ్లిక్ గా ప్రకటిస్తున్నారు కదా? వీరిలో....వీరి మందుల్లో- ఎంతమాత్రము మోసము వుండదు!" అనే అమాయకత్వముతో- అతి తేలికగా మోసపోతూ వుంటారు. "తాము మోసపోయాము!" అనే విషయము- కొంతకాలము ఆ మందులను వాడినాక గానీ వీరికి అర్థముకాదు! విచిత్రమేమిటంటే- ఇటువంటి 'బోగస్' కంపెనీల మందుల వాడకము.... ఉండేకొద్దీ పెరుగుతుందే కానీ....తలుగుట లేదు. ఇది చాలా విచారించదగిన విషయము!

70 నుండి 75% వ్యాధులకు- మందులు అవసరము లేదని మీకు తెలుసా ?

మనము వైద్య సలహా లేకుండా- నిత్యజీవితములో సంభవించే చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలకు.... అనేక రకాల మందులను వాడుతూ వుంటాము. వాస్తవానికి ఇలాటిమందులు వాడటము అనవసరము! 70% నుండి 75% వ్యాధులు- ఏ మందులు వాడకుండానే నిదానముగా తగ్గిపోతాయి. కాకపోతే- మందులు వాడకము వలన కొద్దిగా ముందుగా వ్యాధి తగ్గిపోయే అవకాశమున్నది. దీనితో రోగి "ఫలానా టాబ్లెట్ / క్యాప్సుల్ వాడటము వలననే వ్యాధి తగ్గిపోయింది!" అని భావిస్తూ ఉంటాడు.

సాధారణముగా నిత్యజీవితములో సంక్రమించే- జలుబు, తుమ్ములు, దగ్గులాటి వాటికి వాడే మందులు.... "ఎంత శాతము మనకు సహాయ పడుతున్నాయి?" అన్న విషయము ఆలోచిస్తే.... కచ్చితముగా చెప్పలేము.

"మనము కొన్ని వ్యాధులకు సాధారణముగా వాడే కొన్ని మందులవలన- మంచితో పాటుగా ఎంతో కొంత 'సైడ్ ఎఫెక్ట్' వుంటుంది!" అనే విషయము- అనేక పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడైన సత్యము! కాబట్టి- ఎవరికి వారే 'ఔషధ వినియోగము చేయడము' అనేది మంచిది కాదని అందరూ గుర్తించవలసిన వాస్తవము!

కొన్ని మందులను కలిపి వాడుట- ప్రమాద హేతువా ?

చాలామంది మిడిమిడి జ్ఞానముతో.... తమకు తామే సొంత వైద్యాన్ని ప్రారంభిస్తూ వుంటారు. దీనివలన అనేక ప్రమాదాలు వెన్నంటి ఉంటాయని వీరు గ్రహించలేరు. కొన్ని సమయాలలో "యాంటిబయాటిక్" లాటి మందులను వేరు మందులతో కలిపి, ఉప

యోగించడమువలన- ప్రాణప్రమాదము లాటి అనేక విపరీత పరిణామాలు సంభవిస్తాయి. అత్యవసరమనుకుంటే తప్ప- వైద్య సలహా లేకుండా ఏ విధమైన ఔషధాలను వాడకూడదు. వాస్తవానికి మన దేహములో ఉన్న ప్రకృతి నిర్దేశితమైన 'ఇమ్యూనిటీ సిస్టమ్' వలన- చాలా వ్యాధులు వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. కాబట్టి.... అవసరాన్ని బట్టి- వైద్య సలహా ప్రకారము మందులను వాడటము మంచి పద్ధతి!

యాస్పిరిన్ (ASPIRIN)ను- అతిగా వాడుట అవసరమా?

'యాస్పిరిన్' లాటి మందులు- నొప్పులు, జ్వరము లాటివి తగ్గడానికి ఉపయోగపడతాయి కానీ; జ్వరము, నొప్పులు లాటివి ఏ కారణముతో ఐతే వచ్చాయో- ఆ కారణమైన వ్యాధిని మాత్రము నిర్మూలించలేవు. అంటే.... నొప్పులు, జ్వరము తగ్గడానికి ఉపశాంతిగా మాత్రమే యాస్పిరిన్స్ పనికి వస్తాయి. కాబట్టి- ఉపశాంతికి వాడే యాస్పిరిన్స్ వలన పూర్తి వైద్యము సిద్ధించదని గమనించాలి!

ప్రపంచ వ్యాప్తముగా- డాక్టర్ ప్రిస్క్రిప్షన్ లేకుండా.... మెడికల్ షాప్స్ లో ఖర్చయ్యే మందులలో 'యాస్పిరిన్స్'దే అగ్రస్థానము ఆ తదుపరి స్థానము- 'కార్బిజోన్స్'ది!

ఒకే విధమైన మందును- అనేక వేల కంపెనీలు వివిధపేర్లతో ఉత్పత్తి చేస్తూ వుంటాయి. కాబట్టి- మనకు కావలసిన మందును తక్కువ రేట్ తో ఏ కంపెనీ విక్రయిస్తే.... ఆ కంపెనీ మందులను ఖరీదు చేయడము మనకు అర్థికముగా నష్టము లేకుండా చేసి కొన్నట్లు కాగలదు.

"కొన్ని వ్యాధులకు మందులు అవసరము లేదు!" అని చెప్పే వైద్యులను- రోగులు.... విశ్వసించడము లేదు. ఇది అతిశయోక్తి కాదు. కొంతమంది "అరే! వ్యాధి బాధతో వస్తే- మందులు

వద్దంటాడేమిటబ్బా? ఈ డాక్టర్‌కి వైద్యము చేతకాదు!” అని ప్రచారాన్ని కూడా చేపడుతూ వుంటారు. వాస్తవానికి- ఇటువంటివారినే, మందుల వినియోగాన్ని బాగా తగ్గించేవారినే.... మంచి వైద్యులుగా మనము గుర్తించవలసిన అవసరమెంతైనా వున్నది. యాక్సిడెంట్, ఆపరేషన్ లాటి కొన్ని కేస్‌లలో మాత్రమే- మందులు అధికముగా వాడవలసిన అవసరముంటుంది. అంతేగానీ ప్రతి వ్యాధికి అధికముగా మందులు వాడవలసిన అవసరముండదు.

నిర్ణీతకాలములో అందరికీ శారీరక పరీక్షలు

అ వ స ర మా ?

వయసు పెరుగుతున్నకొద్దీ- శారీరక పరిమాణము పెరగడము, రక్తపోటు, మధుమేహము, రక్తములో ‘ఖొలెస్టరాల్’ పెరగడములాటి అనేక వ్యాధులు రావడము సర్వసాధారణముగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి- “మేము సంపూర్ణ ఆరోగ్యకరముగా వున్నాము!” అని అనుకొనేవారైనా సరే- సంవత్సరానికి ఒక పర్యాయమైనా.... వైద్య పర్యవేక్షణలో- శారీరక పరీక్షలు విధిగా చేయించుకోవడము ఎంతో అత్యవసరము! ఎందుకంటే.... ఏదైనా వ్యాధులు తప్పన్నమైతే- ప్రారంభ దశలోనే.... వాటిని తేలికగా తగ్గించే అవకాశముంటుంది. అంతేగాక ఔషధాలుచాలా తక్కువగా మాత్రమే అవసరమౌతాయి.

“చాలామంది- వస్తు,వాహనాలమీద చూపే శ్రద్ధలో కనీసము 1 శాతమైనా తమ దేహారోగ్యము మీద చూపకపోవడమే”.... ఇన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు రావడానికి కారణమని అనేకమంది పరిశోధనలలో తేలిన నగ్నసత్యమైనా- దీన్ని గుర్తించి, ఆచరించేవారు- చాలా తక్కువమందే వున్నారని చెప్పాలి.

మొత్తము శారీరక పరీక్షలన్నీ చేయించుకొనే తాహతు లేనివారు- కనీసము సంవత్సరాని కొక్కసారైనాఈ క్రింది పరీలనుక్ష-

తప్పకుండా చేయించుకోవడము ఎంతో ఉపయోగకరముగా వుంటుంది. ఈ పరీక్షలు అందరికీ అవసరములేదు కూడా! 45,50 సం॥లు పైబడినవారికే అవసరము!!

కనీస శారీరక వైద్య పరీక్షలు

1) మూత్ర పరీక్ష ద్వారా- మధుమేహము వున్నదా/లేదా ? చూడాలి.

2) రక్తపోటు వున్నదా/లేదా? దీనివలన కొన్ని గుండెజబ్బులను గుఱించి ముందుగా తెలిసికొనే అవకాశము లభిస్తుంది.

3) రక్తములో “ఖొలెస్టరాల్ (Cholesterol)” మరియు “టైగ్లిసరైడ్ (Triglyceride)” ఎంత శాతము వున్నాయి? దీని వలన “హార్డ్ ఎటాక్” వచ్చే అవకాశాన్ని కొంతవఱకు అంచనా వేసికొనే అవకాశము లభిస్తుంది.

4) స్త్రీల వక్షోజాలలో ఏమైనా నొప్పిలేని “కణితలు” వున్నాయా? దీనివలన స్త్రీల వక్షోజాలకు క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశము వుంటే తెలుస్తుంది.

5) ఎప్పటికప్పుడు- ఉండవలసిన బరువుకంటే అధికముగా వున్నామా? కొన్ని- గుండెజబ్బులకు, కీళ్ళనొప్పులకు, మధుమేహ వ్యాధికి- స్థూలకాయము కూడా ముఖ్యమైన ఒక కారణముగా నిరూపించారు శాస్త్రవేత్తలు !

నిద్రలేమి (Insomnia)

కొన్ని విశ్లేషణలు

“నిద్ర” అనేది-గాలి, నీరు, ఆహారములాటి ప్రాణల కవసరమైన ప్రాథమిక అవసరాలలో ఒకటి! సర్వసాధారణముగా- అందరికీ.... 7 నుండి 9 గంటల నిద్ర సరిపోతుంది. మిగిలినవారికి- 3 నుండి 4 గంటల నిద్రే సరిపోతూ వుంటుంది. దీనికంతా- వారి

మానసిక శారీరక పరిస్థితులను బట్టేకాక- వారి వృత్తి, ఉద్యోగాల కనుగుణముగా కూడా నిద్ర అలవాట్లు మాటిపోతూ వుండవచ్చును.

“నిద్ర” అనేది కచ్చితముగా ఇన్నిగంటలు మాత్రమే నిద్రపోవా లనే నియమమేమీ ఉండదు. అదే విధముగా “ఇన్ని రోజులు నిద్ర మేలుకున్నాము! కాబట్టి- ఇన్ని రోజులు కచ్చితముగా నిద్రపోవాలి!” అనేది కూడా వుండదు.

నిద్రను గుఱించి కొన్ని అవాస్తవ నమ్మకాలు :-

కొంతమందికి- “1) కచ్చితముగా ఇంతసేపు నిద్రపోతేనే ఆరోగ్యము, 2) ఏదైనా అత్యవసర పనిమీద 1, 2 రోజులు నిద్ర మేలుకుంటే- తిరిగి అంతసేపు నిద్రపోవాలి, 3) నిద్రపట్టని తనము- కొంతకాలానికి ‘పిచ్చి’గా మారుతుంది, 4) రాత్రి 12 గంటలలోపు నిద్ర కంటే- 12 గంటల పైన నిద్ర చాలా విలువైనది”-లాటి అనేక అపోహలు నిద్రమీద వున్నాయి. ఇవేమీ శాస్త్ర బద్ధమైన విషయాలు కాదని మనము గ్రహించాలి.

నిద్రను గుఱించిన కొన్ని వాస్తవాలు :- 1) చిన్న వయసువారి కంటే- వయసు మీదపడిన వారికి నిద్ర తగ్గిపోతుంది; 2) పురుషులకంటే- స్త్రీలు ఎక్కువగా నిద్రపోతూ వుంటారు; 3) అవివాహితులకంటే- వివాహితులకు నిద్ర తక్కువగా వుంటుంది; 4) పడక విశాలముగా వున్నప్పటికంటే- ఇటుకుగా వున్నప్పుడే గాఢనిద్ర పడుతుంది; 5) నిద్రతరంగాల (Waves)వలే వస్తుంది. ఈ తరంగాలు- గాఢముగా వుండవచ్చును. తేలికగా వుండవచ్చును; 6) దినచర్యలోని అలసట తగ్గడానికి- గాఢనిద్ర 2 గంటలు సరి పోతుంది.

నిద్రలేమికి కారణాలు :- 1) జీవితములో స్థిరత్వము లేదనే విచారము; 2) సంతానము సరియైన పద్ధతిలో నడవకపోవ డము; 3) వ్యాపారము అభివృద్ధి చెందడము లేదనే విచారము;

4) భవిష్యత్ జీవితము ఎలా జరుగుతుందోననే ఆలోచన; 5) ఇక మీదట “రత్తిక్రీడ” ఇప్పటిలా సాగించలేనేమో? అనే వ్యథలు; 6) కాఫీ, టీ లాటివి అతిగా సేవించడములాటి కొన్ని కారణాలను “నిద్రలేమి”కి ముఖ్యమైనవిగా చెప్పవచ్చును. ఈ పై కారణాల లాటివన్నీ- మనకు తెలియకుండానే- మన మనసు (మెదడు) మీద గాఢమైన ప్రభావాన్ని చూపి; అవే ఆలోచనలతో, ఆందోళనలతో- నిద్రకు దూరమై బాధపడుతూ వుంటాము.

నిద్రమాత్రలు (Sleeping Pills)-వివరణ :- కొన్ని అవాంతర పరిస్థితులలో- నిద్రమాత్రలు వేసికోవలసిన అవసరము రావచ్చును. ఉదాహరణకు:- 1) కొడుకు, తండ్రి, భార్య లాటి అత్యంత సన్నిహితులైనవారు గానీ; ఆత్మీయులైన ప్రాణస్నేహితుల లాటివారు- అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడో; 2) అతి ముఖ్యమైన కొన్ని సంఘటనలు ఉహకు విరుద్ధముగా జరుగుటవలనో; 3) అకస్మాత్ గా వ్యాపారములో జరిగే కొన్ని నష్టాలవలన- తట్టుకోలేని పరిస్థితులు సంభవించినపుడు మాత్రమే స్లీపింగ్ టాబ్లెట్ ‘ఒకటి’ ఇవ్వవచ్చును.

నిద్రమాత్రలను- తఅచుగా వాడటము అలవాటుచేయకూడదు. దీనివలన అనేక అనర్థాలు ముందు జీవితములో అనుభవించవలసి వుంటుంది. ఇవి అలవాటయ్యేకొలదీ- “డోస్(మోతాదు)” చాలక, పెంచుకొంటూ పోవాలి. అంతేగాక- ఈ మందులు అలవాటై తేమానడమనేది చాలా కష్టమనే చెప్పాలి.

కొంతమంది- “నాకు రాత్రిపూట నిద్రరావడములేదు! అందుకే నిద్రమాత్రలు వేసికొంటున్నాను!” అని చెప్పుతూ వుంటారు. నిజానికి- ఇటువంటివారు పగలు- ఏదో ఒక సమయములో ‘కునుకు’ తీస్తూనే ఉంటారు. ఇలా సమయము దొరకినపుడెల్లా కునుకు తీసే టైమూ, రాత్రి నిద్రపోయేటై మూ కలుపుకుంటే- మామూలుగా ఎంత నిద్ర

పోతామో.... అంతకంటే ఎక్కువసేపే వీరు నిద్రపోతూ వుంటారు. ఒకవేళ నిద్రపట్టకపోతే.... “నాకు నిద్ర పట్టడములేదు!” అని బాధ పడేకంటే- ఏ పుస్తకమో చదువుకుంటే.... విజ్ఞానానికి- విజ్ఞానము, కాలానికి- కాలము కలిసివచ్చినట్లే ఔతుంది. అంతేగాక- “నిద్ర లేమి”తో వచ్చే మానసిక విచారము కూడా వుండదు. పైగా చాలా మందికి- ‘గ్రంథపఠనము’ చేస్తుండగానే నిద్రముంచుకు వస్తుంది. ఐతే- అందరికీ ఇలా రావాలని లేదనుకోండి! ఏది ఏమైనా “మాకు నిద్ర రావడములేదు?” అని అనుకొనేవారు- తమకుతోచిన ఏదో ఒక పని చేసికొంటూ వుంటే.... పనికి- పని త్వరగా ఔతుంది. లేదా శారీరక, మానసిక అలసట వలన నిద్రైనా వస్తుంది. కాబట్టి నిద్రపట్టడములేదని- నిద్రమాత్రము మ్రింగడము మాత్రము మంచిది కాదు. ఒకవేళ ఏమైనా అనుమానము వుంటే- వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి, తగిన సలహాలను పొందడము మంచి పద్ధతి!

నిద్రలేమి- కొన్ని సూచనలు :- ఏ కారణముచేతనైనా సరే “మాకు నిద్రపట్టడములేదు!” అని బాధపడేవారు- ఈ చెప్పబోయే విషయాలను గుర్తుంచుకొని, ఈ ప్రకారము నడచుకోవడము మంచిది:- 1) “నిద్రరావడములేదు!” అనుకోగానే- వెంటనే ఏదైనా పుస్తకము చదవడము చాలా మంచిది. ఈసమయములో- పుస్తకములోని విషయాలు చక్కగా మెదడుకు పట్టి,బాగా అర్థమవడమేగాక- చాలాకాలము గుర్తుండిపోతాయి. 2) చదువురానివారు- తమకు చేతనైన పని చేసికోవడము లేక వ్యాయామము చేసికోవడము మంచిది. 3) నిద్రరాక పోవడముకంటే- “నిద్ర పట్టడములేదు!” అని మథనపడటమే... ‘పెద్ద జబ్బు!’- అని అందఱూ గుర్తుంచుకోవడము చాలా అవసరము! ఇంకా ఈ క్రింది విధానాలను జాగ్రత్తగా గమనించండి!

A] నేలపై వెల్లికిలా పరుండి, చేతులు శరీరాని కిరువైపులా బారుగా చాపి, దీర్ఘ- ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసాలను చేస్తూవుంటే....

ఈపిరితిత్తులు, గుండె చక్కగా పనిచేసి; మంచి నిద్ర పడుతుంది. ఒకవేళ నిద్ర పట్టకపోయినా.... నిద్ర వలన లభించే- శారీరక, మానసిక విశ్రాంతికన్నా ఈ 'శవాసన' వ్యాయామము వలన ఇంకా ఎక్కువ విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

B] "నిద్ర రావడము లేదు!" అని అనుకొనేవారు- సాయంత్ర వేళలలో- వ్యాయామము చేయడము, అటలు అడటములాటివి అలవాటు చేసికొంటే.... శారీరక అలసట వలన- నిద్ర త్వరగా రావడానికి అవకాశము లభిస్తుంది.

C] రాత్రి భోజనానంతరము- కొంతసేపు నడక సాగిస్తే.... త్వరగా నిద్ర పడుతుంది.

D] ఒక వయసు దాటినవారికి- 4, 5 గంటలకంటే ఎక్కువ సేపు నిద్ర అవసరములేదు. కాబట్టి ఇక అపై నిద్రపట్టక- "నిద్ర రావటములేదు!" అని విచారించక.... రాత్రిపూటవీరు బాగాఅలస్యముగా నిద్రపోతే సరిపోతుంది. ఈ అలవాటు వలన- "అర్ధరాత్రి మెలకువ, వచ్చి, రాత్రంతా నిద్రరాక జాగారము చేశాను!" అనే బాధ తప్పవుతుందని చెప్పవచ్చును.

మాదక ద్రవ్యాలు- ఒక వివరణ

పారిశ్రామికముగానూ, వైజ్ఞానికముగానూ అభివృద్ధి జెందిన అమెరికాలాటి పాశ్చాత్య దేశాలలోనేగాక.... అభివృద్ధి జెందుచున్న మనలాటి దేశాలలో కూడా- మాదక ద్రవ్యాలవాడకము రోజురోజుకు పెరిగిపోతూ వున్నది. వీటి వాడకము వలన- మనిషి నిర్వీర్యుడవడమేగాక.... వాస్తవికతకు దూరముగా ఈహలలో జీవిస్తూ- సమాజానికిగానీ, కుటుంబానికిగానీ ఉపయోగపడకపోగా.... చివరికి వారికి వారే- జీవితముపై విసుగుజెంది ఆత్మహత్యలు లాటి అనేక విపత్తులకు గుఱొతూ వుంటారు.

గంజాయి :- సిగరెట్, వీడి మొదలగువాటిలోని- పొగాకును తీసివేసి; గంజాయి పొడుమును- ఆ ఖాళీలో కూర్చి, చాలామంది ధూమపానము (పొగత్రాగడము) చేస్తూ వుంటారు. మరికొంతమంది- గొట్టాల(పైప్స్)లో దట్టించి, పొగపీలుస్తూ వుంటారు. ఇలా పొగ త్రాగిన- 20 లేక 30 ని॥లలో దీని ప్రభావము చూపడము ప్రారంభిస్తుంది. కొందఱు గంజాయిని నేరుగా(డై రెక్ట్ గా).... అదే రూపములో వక్కపొడి తిన్నట్లుగా తింటూ ఉంటారు. ఇలా తిన్న తరువాత-2 లేక 3 గంటలలో గంజాయి ప్రభావము కనిపిస్తుంది.

గంజాయి- అధికముగా శరీరములోకి ప్రవేశించినపుడు మెదడు మొద్దుబాటి, జ్ఞాపకశక్తి నశించి; ఒక విధమైన "సుషుప్తావస్థ"లో వుంటుంది- శరీరము! అంతేగాక- శరీరము తేలికై, గాలిలో- 'అలా.... అలా....' తేలిపోయినట్లుగానూ, మనసు- 'ఏదో.... తెలియని లోకాలలో విహరిస్తున్నట్లుగా భ్రాంతి కలుగుతుంది. ఇంకా ఎంత చిన్న శబ్దానికైనా శారీరక స్పందన కలుగుతుంది. అలాగే కొన్ని రంగులను చూసినపుడు- మానసికముగా ఉత్తేజితులవటము లాటి అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తూ వుంటాయి.

గంజాయి వాడకము గుఱించి- "గంజాయి తీసికొంటే- మెదడు మొద్దుబాటిపోయి, జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోతారు!"- అని కొందఱూ; "గంజాయిని తగు మోతాదులో తీసికొంటే- మద్య పానము, ధూమపానము లాటివి తీసికొంటే వచ్చే నష్టముకంటే ఎక్కువ నష్టమురాదు!" అని మరికొందఱూ వాదిస్తూ వుంటారు. వీటిలో 'ఏదీ' ఇంకా శాస్త్రబద్ధముగా నిరూపించబడలేదు. కానీ- "మానవజాతిని-నిర్వీర్యులను, నిస్తేజితులనుచేసే మత్తుపదార్థమనే"ది మాత్రము వాస్తవము!

"గంజాయి- శరీరానికి ఎంత హాని చేస్తుంది?" అనే విషయము కన్నా- ఈ పదార్థము ఇచ్చే మత్తుకు బానిసైపోయి, వారి వారి వృత్తులలో నైపుణ్యము చూపలేకపోవడమేగాక; అసలు ఆ పని

చేయడముపట్ల ఆసక్తి లేకపోవడము, శక్తి నశించడములాటి అనేక దుర్లక్షణాలు పొడచూపి; సాంఘికముగానూ, సామాజికముగాను వెనుకబడిపోయి; తనవారికేకాక.... తనకు తానే భారమవడ మనేది మాత్రము- అక్షరసత్యము!

కొన్ని మందులు

బెంజ్ డ్రైన్ (Benzedrine), డెక్సె డ్రైన్ (Dexedrine) లాటి కొన్ని మందులు- మానసికముగా అలసినపుడు వాడటము వలన.... వీటి ప్రభావము మెదడుపై చూపి, మనిషికి మానసిక అలసటలు తగ్గిపోతాయి. కానీ- వీటి వాడకము వలన.... నిద్ర తగ్గిపోవడమే గాక- ఆకలి కూడా తగ్గిపోతుంది. అంటే- వీటి వలన కలిగే మేలు కంటే.... కీడే అధికముగా వున్నదన్న మాట! ఈ విషయాన్ని గుర్తించిన- అనేక దేశాలవారు- ఈ మందుల ఉత్పత్తిని ఆపివేసి, ఒక విధముగా తమ మానవతను ప్రపంచానికి తెలియజేశారు. లాటరీలు, రేస్ లు లాటి ప్రజోపయోగము లేని అనేక పథకాలను ప్రవేశపెట్టే ప్రభుత్వాలకు- ఈ విషయము కనువిప్పు కలిగిస్తుందని ఆశిద్దామా!?

హెరాయిన్ (Heroin)&L.S.D. :- మాదక ద్రవ్యాలన్నిటి కంటే- హెరాయిన్, L.S.D.లను ఎక్కువ హాని కలిగించేవిగా చెప్పవచ్చును. హెరాయిన్ కు అలవాటు పడిన అధిక సంఖ్యాకులు- అలవాటు చేసికొన్న 3 సంవత్సరాలలోపే.... మరణాన్ని పొందుతున్నట్లుగా- అనేక 'సర్వే'లలో వెల్లడైనది. ఇదే విధముగా L.S.D.కి అలవాటు పడిన వారికి- ప్రతి విషయానికి భయపడటము, ఏదో విపత్తు జరుగుతుందనే ప్రమాదకరమైన ఊహలు జనిస్తాయి. ఈ ఊహలు- L.S.D. తీసికొన్న తరువాత- కొన్ని గంటలు, రోజులు కూడా వుండవచ్చును. L.S.D. తీసికొన్న తరువాత కొంతమంది- "డాబాల మీద నుండి పై కెగురుదామా?!" అనే ఊహలతో.... ఆ విధముగా బిల్డింగ్ ల మీదనుండి దూకి, ప్రాణాలను కోల్పోయిన వారు అనేకమంది వున్నారు.

కొంతమంది ఆత్మహత్యలకు ఎందుకు పాల్పడతారు ?

ఈనాటి ఆధునిక ప్రపంచములో కూడా- వివిధ కారణాలతో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడే వారు.... రోజుకి వెయ్యిమందికి పైనే వున్నారంటే- ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు.

ఆత్మహత్యలు చేసికొన్నవారూ, ఆత్మహత్యలకు ప్రయత్నిస్తున్నవారూ- 55,60 సంవత్సరాలు పైబడినవారే అధిక సంఖ్యాకులన్న విషయము ఒక 'సర్వే'లో వెల్లడైనది. ఆత్మహత్యా ప్రయత్నము చేసేవారిలో- వయసులో వున్న స్త్రీలు కూడా అధికముగానే వుంటారని చెప్పవచ్చును. ఇటువంటివారు- సహజముగా నిద్రమాత్రము మ్రింగి, ఆత్మహత్యా ప్రయత్నము చేస్తూ వుంటారు- ఎక్కువగా! వీరిలో దాదాపు సగముమంది- నిజముగా ఆత్మహత్య చేసికొని మరణిద్దామనిగాక- "తమను తోటివారు అర్థము చేసికోవాలని, కనీసము తమపై జాలైనా చూపిస్తారనే ప్రయత్నములో- ఈ విధముగా చేస్తూవుంటారు. మఱి కొంతమంది- మానసిక ఒత్తిడిని తట్టుకోలేక.... ఈ విధముగా ఆత్మహత్యా ప్రయత్నము చేస్తూ వుంటారు.

ఆత్మహత్యా ప్రయత్నానికి రక రకాల కారణాలను చెప్పవచ్చును.

ఉదాహరణకు :- 1) ఆరోగ్యము బాగుపడుటలేదని; 2) స్నేహితులు, బంధువులు చులకనగా చూసి; లెక్కచేయడములేదని; 3) భార్య లేక భర్త తమను సరిగా అర్థముచేసికోవడము లేదని, ఇలా అనేక కారణాలతో ఈ విధముగా ఆత్మహత్యలకు ప్రయత్నిస్తూ వుంటారు.

ఆత్మహత్యలకు పాల్పడేవారిలో- శారీరక శ్రమచేసి, జీవితము గడిపే క్రింది తరగతి వారికంటే.... ధనికులు, పై తరగతులవారి లోనే అత్యధిక సంఖ్యాకులు వుంటారని చెప్పవచ్చును.

ఇప్పటివరకు అందిన సమాచారము ప్రచారము- కారణాలు ఏవై నప్పటికీ... జపాన్, ఇంగ్లాండ్ లాటి పరిణతి చెందిన దేశాలలో- ఈ ఆత్మహత్యలు చాలా తక్కువ శాతమేనని చెప్పాలి.

“ఆత్మహత్య చేసికోవాలి!” అని మనో నిశ్చయము చేసి కొన్న వారికి.... వారి వేదనను ఓర్పుగా వినేవారు- వారి ప్రక్కన వున్నట్లయితే- వీరు ఆత్మహత్యా ప్రయత్నమును.... విరమించుకొని, మామూలుగా మాటిపోతారని చెప్పవచ్చును. అంతేగాక- ఈ పరిస్థితులలో.... వీరిని సానుభూతితో అర్థము చేసికొని; ప్రేమ, జాలి, దయ లాటివి వీరికి అందించగలిగితే.... ఆత్మహత్యా ప్రయత్నమును పూర్తిగా విరమించుకొని, అందఱిలాగే- మామూలు జీవితాన్ని గడపడానికి అలవాటు పడతారు. ఈ విధముగా ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాల నుండి మళ్లించడానికి, వారికి స్వాంతన కలిగించే విధముగా సానుభూతిని చూపడానికి- ప్రత్యేకముగా తర్ఫీదు పొందిన వైద్య సేవకులు కూడా.... అభివృద్ధిచెందిన కొన్ని దేశాలలో వున్నారు. వీరిని- “సమారిటన్స్ (Samaritans=ఓదార్చువారు)” అని అంటారు.

ఆయుర్దాయము “రేట్” పెరగడానికి కారణాలు

పేగు, కలరా, టై ఫాయిడ్ లాటి అతి ప్రమాదకరమైన అంటు వ్యాధులను- అరికట్టడములో.... వైద్యశాస్త్రము సాధించిన ప్రగతి వలన- చిన్న పిల్లలలో మరణాల శాతము కనిష్ట స్థాయికి తగ్గిపోవడము వలన.... ఆయుర్దాయము సగటు రేట్ 60 నుండి 70 సంవత్సరాల వఱకు మానవులు జీవించగలుగుతున్నారు. 70 సంవత్సరాలు పై బడి జీవించే శాతము గత దశాబ్దము కంటే.... ఈ దశాబ్దములో కొంచెము పెరిగిందనే చెప్పవచ్చును. 70 సంవత్సరాలు పై బడి జీవనము పెరగడానికి ముఖ్య కారణము- గుండెజబ్బులను కొంతవఱకు అరికట్టడము వల్లనేనని చెప్పవచ్చును. ఏది ఏమైనా 40 సంవత్సరములు పై బడినవారి మరణాలు అధికశాతము గుండె జబ్బుల వల్లనేనని చెప్పవచ్చును.

గుండెజబ్బులు- కొన్ని విశేషాలు

అర్ధశతాబ్ది క్రితము- అంటువ్యాధులతో.... అధిక శాతము మరణాలు సంభవిస్తూ వుండేవి. క్రమక్రమముగా పెరిగిన వైద్య శాస్త్రాభివృద్ధి వలన అభివృద్ధి జరిగిన దేశాలలో- అంటువ్యాధులను దరిదాపుగా అరికట్టగలిగారు. కానీ- వైజ్ఞానికముగా వెనుకబడిన దేశాలలో ఇంకా అధిక శాతము మరణాలకు కారణము- అంటు వ్యాధులేనని చెప్పాలి. ఐతే విచారించదగిన విషయమేమిటంటే- అభివృద్ధి జెందిన దేశాలలో ఇంకొక విధముగా అర్ధభాగము మరణాలు సంభవిస్తూ వున్నాయి. ఆ మరణాలు- గుండెజబ్బులు, అక స్మాట్ గుండెపోట్ల వల్లనే జరుగుతున్నాయి.

గుండెజబ్బులకు- 40, 45 సంవత్సరాలు పైబడిన వారే గుఱుతున్నారు. పూర్వకాలములో.... ఈ గుండెజబ్బులు కనిపించక పోవడానికి ముఖ్యకారణము- అప్పటి మనిషి సగటు ఆయుర్దాయము 40 సం॥లు మాత్రమే! వెద్యశాస్త్ర పురోభివృద్ధి వలన- ఈనాటి మానవుని సగటు ఆయుర్దాయము.... 60 నుండి 70 సంవత్సరాలకు అభివృద్ధి జెందినది. ఈ కారణముతోనే గుండెజబ్బులు ఈ రోజు అధిక శాతము కనిపిస్తున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

గుండెజబ్బులు- ఒక విశ్లేషణ

45 సంవత్సరాలు పైబడిన వారిలో- 50 శాతము గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశమున్నది. ముట్లుడగని 45-50 సం॥ల లోపు స్త్రీలలో- ఆ వయసు పురుషులకన్నా.... 25 శాతము గుండె జబ్బులు తక్కువగా వస్తాయి. దీనికి కారణము వైద్యశాస్త్ర పరముగా ఇంకా నిర్ధారించలేదు. కానీ.... సంతానావకాశమున్న స్త్రీలలో జరుగు కొన్ని హార్మోన్ల మార్పులవలన- గుండెజబ్బులు తక్కువగా వస్తాయనే భావన వున్నది. ముట్లుడిగిన తరువాత మాత్రము- స్త్రీలు

కూడా.... పురుషులతో సమానముగానే గుండెజబ్బులకు గుఱి తారని చెప్పవచ్చును.

గుండెజబ్బులు, పక్షవాతము (Paralysis) లకు ముఖ్య కారణము గడ్డకట్టిన రక్తము- గుండెకు పోవు రక్తనాళాలకిగానీ, మెదడుకు పోవు రక్తనాళాలకిగానీ అడ్డుపడటమేనని చెప్పవచ్చును. రక్తనాళాల లోపలి గోడకు- ఖాలెస్టరాల్ పేరుకుపోయి, గొట్టాలు సన్నబడి కూడా గుండెజబ్బులు రావచ్చును.

గుండెజబ్బులు - కొన్ని జాగ్రత్తలు

మానవుడు- పరిణతి చెంది, చక్కటి నిర్ణయాలు తీసికొని; క్లిష్టతరమైన కార్యక్రమాలను కూడా అతి తేలికగా నిర్వహించే 40 సంవత్సరాల వయసులో- గుండెజబ్బులనుండి ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలిసి కూడా.... నిర్లక్ష్యమువలన- ఈ వ్యాధికి బలి అవడము.... ఎంతైనా శోచనీయమని చెప్పాలి.

ఒక్కసారి హార్ట్‌ఎటాక్ (గుండెజబ్బు) వచ్చిన తరువాత- క్రమము తప్పని వ్యాయామము, అహార నియమాలు, సాదాసీదా జీవితాన్ని గడపుతూ వుంటారు. అధిక శాతము గుండెజబ్బులవారు! ఇలా వ్యాధి వచ్చిన తరువాత తీసికొనే జాగ్రత్తలలో “పదోవంతు” వ్యాధి రాకముందే- ముందుజాగ్రత్త చర్యగా వైద్య సలహాల ప్రకారము ప్రతివారూ తీసికొంటూ వుంటే.... గుండెజబ్బులకు దూరముగా జీవితాన్ని సాఫీగా గడపవచ్చునని శాస్త్రజ్ఞులు పదే పదే చెపుతూ వున్నా.... అచరించేవారు మాత్రము పెద్దగా లేరనే చెప్పాలి.

‘హార్ట్‌ఎటాక్’, పక్షవాతము ఎలా వస్తుంది ?

మన దేహములోని వివిధ భాగాలకు- రక్తాన్ని సరఫరాచేయడానికి సహకరించేది గుండె! ఈ గుండె పనిచేసే విధానము- పంప్ (Pump “నీళ్ళు మొదలగు ద్రవాలను తోడే యంత్రము”) లాగా వుంటుంది. పంపింగ్ మిషన్‌లో వలెనే- గుండెలో “కవాటాలు

Valves)" కూడా వుంటాయి. అశుద్ధ రక్తాన్ని - శరీర భాగాల నుండి గుండెకు చేర్చే నాళాలను "శిరలు(Veins)" అనీ, గుండెనుండి శరీర భాగాలకు మంచురక్తాన్ని చేర్చే గొట్టాలను - "ధమనులు(Arteries)" అనీ అంటారు. రక్తము ద్వారా.... ప్రాణవాయువు(ఆక్సిజన్)ను - శరీర భాగాలకు అందించడమూ; అదే విధముగా కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్ (బొగ్గు పులుసు వాయువు)ను, ఇంకా మిగతా మలినాలను - ఊపిరితిత్తు (Lungs)లకూ, మూత్రపిండా(కిడ్నీస్)లకూ చేర వేయడములో ప్రముఖ పాత్ర వహించేవి - ఈ ధమనులు, శిరలే!

మానవ దేహము - సక్రమముగా పనిచేయడానికి రక్తమెంత అవసరమో.... గుండె సక్రమముగా పని చేయాలన్నా కూడా - అంతే రక్తము అవసరమౌతుంది. గుండె కండరాలకి రక్తాన్ని సరఫరా చేసే నాళాలని "కొరొనరీ ఆర్టరీస్ (Coronary Arteries)" అని అంటారు. ఏ కారణముచేతనైనా సరే గుండె కండరాలకు రక్తము సరఫరా కాకపోతే.... గుండెలో ఆ ప్రాంతములోని కండరాలు మృతి జెందుతాయి. దీనినే - "గుండెపోటు (హార్ట్ ఎటాక్)" అని అంటారు. ఈ పరిస్థితిలో - గుండెలోని.... రక్తము అందని కండరము - పని చేయలేదు. గుండె కండరాలకు రక్తాన్ని అందించే పెద్ద నాళానికి - ఏ గడ్డ కట్టిన రక్తమో అడ్డుపడితే.... గుండెలోని కండరాలలో అధిక భాగము చెడిపోతాయి. ఈ విధానాన్నే - "మాసివ్ ఎటాక్ (Massive Attack = అధిక గుండెపోటు)" అంటారు. ఇదే విధముగా చిన్న రక్తనాళాలకు గడ్డ కట్టిన రక్తము అడ్డుపడితే - గుండెలో కొద్ది కండరాలు మాత్రమే పనిచేయవు. మిగతా కండరాలు పనిచేస్తాయి కాబట్టి - మనిషి బ్రతకడానికి అవకాశ మేర్పడుతుంది. మూత్రపిండాలు, కాలేయము (లివర్) కండరాలవలే ... గుండె కండరాలు ఒకసారి చెడిపోయిన తరువాత - తిరిగి మళ్ళీ పనిచేయడమనే ప్రసక్తి లేదు.

పై విధముగానే - మెదడుకు రక్తము చేరుటలో అవరోధ మేర్పడి, ఏ కొద్ది క్షణాలు అలస్యమైనా - మెదడులోని నాడీ కణాలు

కొన్ని చనిపోయి, పక్షవాతము వస్తుంది. అంటే- గడ్డకట్టిన రక్తము రక్తనాళాలలో ప్రయాణిస్తూ మెదడుకు చేరు రక్తనాళాలకి అడ్డుపడితే- పక్షవాతము; గుండెను చేరే రక్తనాళాలకి అడ్డుపడితే- గుండెపోటు వస్తుందని పాఠకులకి అర్థమైనది కదూ!

“సాఫ్ట్ వాటర్ (Soft water = త్రాగే నీరు)”, “హార్డ్ వాటర్ (Hard water = చౌటినీరు)” త్రాగేవారిలో గుండెజబ్బులు చాలా తక్కువ శాతము మాత్రమే వస్తాయి.

గుండె జబ్బులు రాకుండా వ్యాయామము ఆపుతుందా?

ప్రతిరోజూ- క్రమము తప్పకుండా, కొంతమేరకు అలసిపోయే దాకా- శారీరక వ్యాయామాలు చేస్తూ వుంటే.... గుండెపోటు, పక్షవాతములకు దూరముగా వుండవచ్చును. వ్యాయామము వలన- రక్తప్రసరణ విస్తారముగా జరగడమే గాక; గుండె కండరాలు, శారీరక కండరాలు గట్టిపడతాయి. అంతేగాక గుండె కండరాలకు కూడా రక్తప్రసారము ఎక్కువగా ఉండటమువలన- గుండె చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని సంతరించుకొంటుంది. ఈ విధముగానే రక్తప్రసారము మెదడుకు అధికముగా ఉండటము వలన- ప్రాణవాయువు తగినంతగా లభిస్తుంది. వ్యాయామము చేయుటవలన ఈ క్రింది ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి.

1. వ్యాయామ సమయములో.... కండరాలు కుదించుకుపోయినపుడు (సంకోచించడము)- కండరాలలోని రక్తమంతా శిరలద్వారా.... గుండెను చేరి, పరిశుభ్రపడుతుంది. ఇలా శుభ్రపడిన రక్తమంతా- కండరాలు విస్తరించినపుడు (వ్యాకోచించినపుడు)- ఆ కండరాలకు చేరుతుంది. ఈ విధముగా జరుగుటవలన- రక్తములో.... అక్సిజన్ అధికముగా జేరి, శారీరక ఆరోగ్యము మఱింత మెరుగు పడుతుంది.

2. క్రమము తప్పకుండా శారీరక వ్యాయామాలు చేసేవారిలో అధిక సంఖ్యాకులు- హృద్రోగ నిపుణులేనని చెప్పాలి. ఎందుకంటే.... వీరికి తెలిసినంతగా- “వ్యాయామము విలువ” ఇంకెవరికీ తెలియక పోవడమే!

3. వ్యాయామము చేయడమువలన- అధిక రక్తప్రసరణ అవసరమౌతుంది. కాబట్టి- రక్తనాళాలు కొద్దిగా సాగి, వాటి చుట్టుకొలత కూడా కొంచెము పెరుగుతుంది. ఈ పరిణామము వలన- మామూలుకంటే.... అధిక స్థాయిలో రక్తము- నాళాల గుండా కండరాలకు సరఫరా ఔతుంది.

4. శరీరము అలసిపోకుండా- 2 గంటలసేపు వ్యాయామము చేసినా, శరీరము అలసిపోయేటట్లుగా- అరగంటసేపు చేసినా ఒకే విధమైన ఫలితము లభిస్తుంది. కాబట్టి- బాగా శ్రమతో కూడిన ఈత, టెన్నిస్, నాట్యములాటి ఆటలు గానీ; ఆసనాలు, బాడి బిల్డింగ్ లాటి వ్యాయామాలుగానీ చేస్తే- గుండె, రక్తనాళాలకు మంచి ప్రయోజనము చేకూరుతుంది.

5. ప్రతిరోజూ క్రమము తప్పకుండా వ్యాయామము చేసేవారి గుండె- వ్యాయామము చేయనివారి గుండెకంటే.... తక్కువ సార్లు కొట్టుకొంటుంది. ఈ విధముగా రోజులో తక్కువ సార్లు- గుండె కొట్టుకొనడమంటే.... మంచి కండిషన్ లో గుండె పనిచేస్తుందని అర్థము! గుండె ఇలా తక్కువసార్లు కొట్టుకొన్నప్పటికీ- రక్తము శరీర భాగాలకు సమృద్ధిగానే సరఫరా చేయగలుగుతుంది.

6. వ్యాయామము చేయనివారికి- గుండెజబ్బులు రావడము సర్వసాధారణమని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. అంతేగాక- పొగత్రాగడము, మద్యపానము, స్థూలకాయములకంటే- వ్యాయామము చేయక పోవడము వల్లనే.... గుండెజబ్బులు అధికముగా వస్తున్నాయని- వీరు అనేక పరిశోధనల ద్వారా నిర్ధారించారు.

7. వ్యాయామము చేయడము వలన- రక్తములో వుండి; గుండెజబ్బులకు కారణభూతమయ్యే- "ట్రైగ్లిసరైడ్స్ (Triglycerides)" మరియు "ఖోలెస్టరాల్ (Cholesterol)" అనునవి అధిక శాతము తగ్గిపోతాయి.

8. ఒకసారి గుండెపోటు వచ్చి; ప్రాణాపాయమునుండి తప్పకున్నవారు కూడా- క్రమము తప్పకుండా వ్యాయామము చేస్తూ వుంటే.... తిరిగి వచ్చే- గుండెపోటునుండి రక్షణ ఏర్పడుచుకున్నవారు కాగలరు.

9. అభివృద్ధి జెందుతున్న దేశాలలో.... ఈ మధ్యకాలములో- శారీరక వ్యాయామాలను విరివిగా చేస్తూ వున్నారు. ఈ కారణముతోనే- అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలోని ప్రజలు.... ఈ మధ్యకాలములో గుండె జబ్బులకు కొద్దిగా దూరముగా వుండగలుగుతున్నారు.

గుండెజబ్బులు - కొన్ని 'సర్వే'లు

ఈ మధ్యకాలములో- గుండెజబ్బుల మీద ప్రపంచ వ్యాపితముగా అనేకమంది శాస్త్రవేత్తలు.... కొన్ని 'సర్వే'లను నిర్వహించి, వ్యాయామము వలన గుండెజబ్బులు చాలా శాతము నివారించవచ్చునని నిర్ధారించారు. వాటి వివరాలు ఈ క్రింది విధముగా వున్నాయి.

1. డెన్మార్క్ నగరములో జరిపిన సర్వేలో.... 25నుండి 50 సంవత్సరాల లోపువారు- గుండెజబ్బుల వలన మరణించినప్పుడు; వీరిలో.... మామూలు సాధారణ ప్రజానీకముకంటే- క్రిడాకారులు 30 శాతము తక్కువని తేలినది.

2. కొంతమంది 'బస్- డ్రైవర్స్', 'కండక్టర్స్'పై జరిపిన సర్వేలో.... కండక్టర్స్లో- గుండెపోటు రావడము తక్కువని తేలినది దీనికి కారణము.... డ్రైవర్స్ కంటే- కండక్టర్స్ శారీరకముగా ఎక్కువ శ్రమ పడటమే!

3. 'ఆఫీస్ వర్క్' చేసికొనే- 'పోస్ట్ & టెలిగ్రాఫ్ వర్క్స్' కంటే... తిరుగుతూ ఉత్తరాలు బట్వాడా చేసేవారిలోనూ, 'మెసేజ్'లు అందించేవారిలోనూ గుండెపోటు తక్కువని తేలివది.

4. రైల్వే ఉద్యోగులకంటే- 'ట్రాక్-వర్క్' చేసే కూలీలలోనే.... గుండెపోటు చాలా తక్కువ శాతము అని మరొక సర్వేలో తేలింది.

గుండెజబ్బులు రాకుండా - ఆహార జాగ్రత్తలు

రక్తములో- ట్రైగ్లిసరైడ్స్, ఖాలెస్టరాల్ లు అధికమైనపుడు.... రక్తనాళాలయొక్క లోపలి రంధ్రాలు- సన్నబడిపోయి, గుండె కండరాలకు కావలసినంత రక్తాన్ని సరఫరా చేయలేవు. అంటే- ఈ పరిస్థితిలో గుండె అధికముగా పనిచేయవలసిన అవసరము వున్నదన్నమాట! ఈ విధముగానే చిన్న రక్తనాళాలలో కూడా- రంధ్రాలు సన్నబడి, రక్తప్రవాహానికి అటంకము ఏర్పడవచ్చును. ఇటువంటి పరిస్థితులలోనే- హార్డ్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా వుంటాయని చెప్పాలి. ఈ క్రింది కొన్ని అంశాలను గమనించండి:-

1. మనము నిత్యజీవితములో- పాలు, వెన్న, నెయ్యిలాటి జంతు సంబంధమైన క్రొవ్వులలోనూ; కార్బోహైడ్రేట్స్ (పిండి పదార్థాలు)లోనూ- ఖాలెస్టరాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ అధికశాతము వుంటాయి. గుండెజబ్బులకు జాగ్రత్తపడవారూ, గుండెజబ్బులు రాకుండా ముందు జాగ్రత్త కొరకూ- వీటి వాడకము బాగా తగ్గించాలి. అంటే.... అధికశక్తి (కాలరీలు) నిచ్చే పదార్థాలకు- ప్రతివారూ దూరముగా వుండటమనేది అతి ముఖ్యమైన అంశముగా భావించాలి.

సాధారణముగా చాలామంది- "కొంచెము నీరసముగా వుందండీ! అందుకే.... కొద్దిగా 'తేనె'ను- 'గ్లూకోస్'లో కలిపి త్రాగుతున్నాను!" అని అంటూ వుంటారు. వాస్తవానికి ఈ రెండు కూడా గుండెజబ్బుల వారికి నిషేధమే! కారణమేమిటంటే- ఇవి అధిక కాలరీల నిచ్చే పదార్థాలు!

2. ఈరోజు వైద్య శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు- “హృద్రోగాలు వచ్చిన తరువాత- ‘ఆ పదార్థము మానివేశాను! ఈ పదార్థము మానివేశాను!!’ అని అనడముకంటే- గుండెజబ్బులకు కారణమైన పదార్థాలను ముందు జాగ్రత్తకొరకు.... మొదటినుండి తగ్గించి తీసికొంటూ వుంటే- 90 శాతము గుండెజబ్బులకు దూరముగా వుండవచ్చును!” అని.

3. ఖొలెస్టరాల్ మణియు టైగ్రిగ్లిసరైడ్స్ లాటివి శరీరములో అధికముగా తయారైనప్పుడు “ఆర్టీరియో స్క్లెరోసిస్ (Arterio-sclerosis = రక్తనాళ కఠినత్వము)” వస్తుంది. కాబట్టి- మనము నిత్య జీవితములో క్రొవ్వు పదార్థాలు, పిండిపదార్థాలు తక్కువగా వున్న ఆహారాలను తీసికోవాలి.

4. లావుగా వున్నవారిలోనే- ఖొలెస్టరాల్, టైగ్రిగ్లిసరైడ్స్ లాటివి ఉంటాయనే ఒక అభిప్రాయము వున్నది. ఇది చాలాభాగము యధార్థమైనప్పటికీ- సన్నగా వున్నవారిలో ఈ పదార్థాలు వుండవనుకోవడము చాలా పొరపాటు! కాబట్టి- ప్రతివారూ తమచుగా రక్తపరీక్షలు చేసికొంటూ- ఖొలెస్టరాల్, టైగ్రిగ్లిసరైడ్స్ ఎంత శాతము వున్నదో తెలిసికోవడము చాలా మంచిది. ఇవి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు వైద్య సలహాల ననుసరించి- ఆహారములో తగు జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ వుంటే.... రక్తములో అధికముగా వున్న ఖొలెస్టరాల్, టైగ్లిసరైడ్స్ ను తగ్గించుకొనవచ్చును.

5. ఆహార నియమాలను సక్రమముగా అచరించినా- ఖొలెస్టరాల్, టైగ్లిసరైడ్స్ శాతము తగ్గనవుడు.... వైద్య సలహాల ప్రకారము- వారి పర్యవేక్షణలో.... మందులను తప్పనిసరిగా ఉపయోగించాలి.

స్థూలకాయము-గుండెపై దాని ప్రభావము

మామూలుగా వున్నవారికంటే.... లావుగా వున్నవారికి- గుండె పోటు, పక్షవాతములాటివి వచ్చే అవకాశాలు హెచ్చుగా వుంటాయి.

1. స్థూలకాయుల శరీరభాగా లన్నిటికీ- రక్తప్రసారము సక్రమముగా జరగడానికి గుండె అధికముగా శ్రమపడవలసి వుంటుంది. దీని మూలముగా- వీరిలో రక్తపోటు (B.P.) పెరిగే అవకాశాలు మెండుగా వుంటాయి. B.P. అధికమైనా- గుండెపోటు, పక్షవాతము లాటివి వచ్చే అవకాశమున్నది.

2. స్థూలకాయము వలన.... సన్నటివారు చేసినంత బాగా- వీరు వ్యాయామము చేయలేరు. అంటే లావుగా వుండటమనేది- వ్యాయామానికి కూడా.... శత్రువే నన్నమాట! అందువల్లనే- వ్యాయామము వలన- గుండెకు, రక్తనాళాలకు జరిగే ఉపయోగము- వీరిలో తక్కువగా కనిపిస్తుంది.

B.P. గుండెకు కలిగించే హాని

రక్తములో వున్న భౌతికరాల్ మతీయు ట్రైగ్లిసరైడ్ అధికమైనపుడు- రక్తనాళ రంధ్రాల లోపలి గోడలకు ఇవి అంటు కొని మందమైపోయి, రంధ్రాలు సన్నబడతాయి. ఇలా సన్నబడిన రంధ్రాలనుండి- రక్తాన్ని గ్రహించడానికి గాని, పంపడానికి గాని, గుండె అధిక శ్రమ చేయవలసి వుంటుంది. రక్తము ఎంత బలము (Force)గా నెట్టబడుతుందో- అనే విషయాన్ని రక్తపోటు (Blood Pressure)ను కొలిచే "స్ఫిగ్మోమానోమీటర్ (Sphygmomanometer)" ద్వారా తెలిసికొంటారు. రక్తనాళాల రంధ్రాలు ఎంత సన్నబడితే- గుండెకు అంత శ్రమ అధికమౌతూ వుంటుంది.

1. రక్తపోటును మామూలువారు "B.P." అని అంటుంటారు. దీనినే వైద్య పరిభాషలో- "హైపర్ టెన్షన్ (Hypertension)" అని అంటూ వుంటారు. వంశపారంపర్యముగా కూడా రక్తపోటు వచ్చే అవకాశమున్నదని కొన్ని పరిశోధనల ద్వారా తెలింది.

2. 'బ్లడ్ ప్రెషర్' ఎక్కువగా అంటే.... రక్తపోటు పెరగడము (హైపర్ టెన్షన్) వున్నపుడు కలిగే బాధలు.... బ్లడ్ ప్రెషర్

తగ్గడము అంటే... “హైపోటెన్షన్ (Hypotension=Low Blood Pressure)” వున్నపుడు- వుండవు. “రక్తపోటుతక్కువ” అనేది కూడా కొన్ని కుటుంబాలలో కనిపించవచ్చును.

3. 40, 50 సంవత్సరాలలోపు వయసున్న పురుషులలో- 20 శాతము మంది రక్తపోటుతో బాధల ననుభవిస్తున్నట్లుగా వైద్య శాస్త్రవేత్తల విస్తృత పరిశోధనలలో తేలిన అంశము!

4. మామూలుగా ఏదైనా అతి ముఖ్యమైన పనిచేసేటపుడు గానీ; కొన్ని ప్రమాదాలు- జరిగినపుడు, జరుగుతాయని భావించినపుడు.... నాడీ ప్రమాణము (Pulse Rate) మామూలుకంటే అధికముగా పెరుగుతుంది. ఉదాహరణకు:- బాగా ట్రాఫిక్ లో ‘కార్’ తోలుతున్న డ్రైవర్ పల్స్ రేట్ - నిమిషానికి 150 వున్నా పెద్దగా ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు. 50 సంవత్సరాలలోపు వయసున్న వారికి “సిస్టాలిక్ బ్లడ్ ప్రెషర్ (Systolic Blood Pressure=హృదయ స్పందన వేగము)” నిమిషానికి 150 వున్నా పట్టించుకోవలసిన అవసరము లేదు. కానీ ఈ వేగము 150 దాటితే మాత్రము హృద్గత వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా వున్నట్లుగా భావించవలసి వున్నది.

50 సంవత్సరములు దాటిన స్త్రీ-పురుషులలో- “డయాస్టాలిక్ ప్రెషర్ (Diastolic Pressure=హృదయ స్ఫురణము)” నిమిషానికి 100 మించితే మాత్రము- వెంటనే వైద్య పర్యవేక్షణలో వుండి, తగిన మందులు వాడవలసి వుంటుంది.

5. ప్రతి చిన్న విషయానికి- కోపము, విసుగు; ప్రతి సంఘటనకు భయపడటము, ప్రతి చిన్న పనికి- నిస్సత్తువతో అలసిపోవడము, పనిలో ఏకాగ్రత లోపించడము, తలనొప్పి, నిద్రలేమి లాటి లక్షణాలను రక్తపోటు పెరిగినవారు అనుభవిస్తూ వుంటారు. రక్తపోటు పెరిగిన ప్రతివారిలోనూ ఈ బాధలన్నీ కనిపించాలనే నియమ

మేమీ లేదు. వీటిలో ఏ ఒక్క లక్షణము కనిపించినా- వెంటనే వైద్యుని పర్యవేక్షణలో రక్తపోటు ఎంత ప్రమాణములో వున్నదో చూపించుకోవటము మంచిది. రక్తపోటు పెరిగిందని తేలినపుడు- వీరికి ముందుగా మందులు ఉపయోగించకుండా.... ఆహార-విహారాలలో కొన్ని మార్పులను సూచించి పంపుతారు వైద్యులు ! ఈ మార్పులవలన- అశించిన ప్రయోజనము కలగకపోతే.... సంబంధిత ఔషధాలను వాడి, B.P.ని మామూలు ప్రమాణానికి తీసికొని రావడము జరుగుతుంది.

వైద్య సలహాలను ఆచరించుటలో- అశ్రద్ధ చేసినా, వైద్య సలహాలు తీసికోకపోయినా- అధిక రక్తపోటు వలన అనేక అనర్థాలు చవి చూడవలసి రావచ్చును. ఉదాహరణకు:- దీని ప్రభావము గుండెమీద- గుండెపోటు రూపములోనూ; మెదడుమీద- పక్షవాతము రూపములోనూ చూపించే ప్రమాదమున్నది. కొన్నిసార్లు- వీటివలన హఠాత్మరణాలు సంభవించిన సంఘటనలుకూడా- మనలో కొంతమందికి ప్రత్యక్షానుభవముండే వుంటుంది.

ధూమపానము-గుండెజబ్బులు

ధూమపానప్రియులకు, గుండెజబ్బులకు- చాలా దగ్గర సంబంధాలున్నాయని చెప్పవచ్చును. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ (లంగ్ క్యాన్సర్)తో మరణించేవారిలో- అధిక సంఖ్యాకులు ధూమపానప్రియులే! అదే విధముగా గుండెజబ్బులతో మరణించేవారిలో.... అధిక సంఖ్యాకులు- ధూమపానము అలవాటున్న వారేనని చెప్పవచ్చును. ఈ క్రింది విషయాలను పరిశీలించండి.

1. ధూమపానమువలన- చిన్న రక్తనాళాలలో రక్తము గడ్డకట్టే అవకాశాలు అధికముగా వున్నాయి.

2. పొగాకు సంబంధమైన- చుట్ట, వీడి, సిగరెట్ లాటి పొగలో.... "కార్బన్ మోనాక్సైడ్ (Carbon Monoxid)" అనే పదా

ర్థము వుంటుంది. ఈ పదార్థము- రక్తములో కలసి, “కార్బాక్సి హేమోగ్లోబిన్ (Carboxyhemoglobin)” అనే రూపములో వుంటుంది. దీనివలన రక్తము గ్రహించవలసిన మేరకు ప్రాణ వాయువును గ్రహించలేదు. ఈ పరిస్థితులలో- శరీరాని కవసరమైన ప్రాణవాయువును అందించడానికి.... గుండె విపరీతమైన శ్రమ పడవలసి వుంటుంది.

3. సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అభిలషించే ప్రతివారు- ధూమ పాన వ్యసనాన్ని క్రమక్రమముగా దూరము చేసికోవలసిన అవసర మెంతైనా వున్నది.

4. కొంతమంది- సిగరెట్ మానివేసి; చుట్ట, పైప్ లాటివి అల వాటు చేసికొని- “నేను సిగరెట్ మానివేశాను!” అని చెబుతూ వుంటారు. ఇది ఎలా వుంటుందంటే- “పెనము కాలుతుందని- పొయ్యిలోకి దూకాడట!” వెనుకటికి. ఆ విధముగా కాక.... ఇంకొక విధముగా ధూమపానముచేస్తే జరిగే నష్టము ఎలా అగుతుందో మఱి! కాబట్టి- అసలు ఏ రూపములోనూ ధూమపానము చేయకూడదు ఆరోగ్యాభిలాషులు! ధూమపాన మనేది ఏ రూపములో చేసినా- దానిలో వున్న నికోటిన్ (“Nicotin=పొగాకులోని విషము”)- రక్తములో చేరుతుందని- అందఱూ గ్రహించి, ధూమపానానికి- దూరముగా ఉండాలి.

మానసిక ఒత్తిడులు-గుండెపోటు

గుండెజబ్బులకు కారణమైన అనేక అంశాలలో- మానసిక ఒత్తి డులు కూడా చాలాభాగము కారణము వహిస్తాయని చెప్పవచ్చును. హృద్రోగనిపుణుల ఈ క్రింది విశ్లేషణలను గమనించండి :-

1. శాస్త్రవేత్తలు జరిపిన ఒక సర్వేలో- “గుండెపోటు ఒక్క సారిగా రాదు. దీనికి 6 నెలల ముందు నుండి- రక్తనాళాలలో విప రీత మార్పులు కనిపించి, ఆ తరువాతనే- గుండెకు సంబంధించిన కొన్ని అనర్థాలు కనిపిస్తాయి!” అని తేలింది.

2. గుండెజబ్బులు రావడానికి- మానసిక ఒత్తిడులకు చాలా దగ్గట సంబంధాలు వున్నట్లుగా.... వీరు కొన్ని పరిశోధనల ద్వారా తెలిసికొన్నారు.

3. రష్యా, అమెరికాలాటి కొన్ని అధునికాభివృద్ధి జెందిన దేశాలలో- మానసిక ఒత్తిడుల నుండి దూరముగా వుండటానికి అనువైన ప్రశాంత వాతావరణములో.... కొన్ని కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఆ దేశీయులు చాలామంది- తమ సెలవు దినాలలో.... ఇటువంటి కేంద్రాలకు వెళ్ళి, మానసిక విశ్రాంతిని పొందుతూ వుంటారు. వీరి ఈ అలవాటువలన.... మానసిక- ఆందోళనలు, ఒత్తిడులు తగ్గి; చాలావఱకు గుండెజబ్బులకు దూరముగా వుండగలుగుతున్నారు.

4. మానసిక ఒత్తిడి అధికమైనపుడు- "ఎడ్రినల్ హార్మోన్లు" అధికముగా జనించి, రక్తములో కలుస్తాయి. వీటి ప్రభావముతో- "ఫాటీ యాసిడ్స్ (Fatty Acids=క్రోవ్య అమ్లాలు)" అధికమై, రక్తనాళరంధ్రాల లోపలి గోడలకు అంటుకొని.... రంధ్రాల వైశాల్యము తగ్గిపోయి, సన్నగా ఔతాయి. దీనితో- గుండెకు సరిపోను రక్తము అందక.... గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదమున్నది.

5. మన జీవిత విధానాన్ని- ఏమాత్రము మార్చుకోగలిగినా.... మానసిక ఒత్తిడులు, ఆందోళనల నుండి చాలావఱకు తప్పుకో వచ్చునని శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు.

కొంతమంది- "నిన్న ఆ విధముగా జరిగినది! రేపు కూడా అదేవిధముగా జరగదని గ్యారంటీ ఏమిటి?" అని- ఊరకే మానసిక ఆందోళనలను పొందుతూ వుంటారు. ప్రతివారు- ఇలాటి ఆందోళనల నుండి దూరముగా వుండటము ఎంతో అవసరము! "నిన్న జరిగినట్లే- రేపు ఎందుకు జరగాలి? నిన్నటి అనుభవముతో- రేపు జాగ్రత్తగా వుండాలి!" అనే ఆత్మవిశ్వాసము పెంచుకొని, జీవితాన్ని వ్యధాభరితము కాకుండా చూసుకోవడము- ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతగా

గుర్తించిన నాడు.... మానసిక ఒత్తిడులు, అందోళనలు లాటివి దరిజేరవు.

శవాసనముతో - మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యము

మానసిక ప్రశాంతత, శారీరక ఆరోగ్యము మొదలగు వాటిని పొందడానికి- "యోగాసనాలు"* చాలావఱకు సహకరిస్తాయని చెప్పవచ్చును. ముఖ్యముగా- గుండె, రక్తనాళాలు, ఊపిరితిత్తులు సక్రమముగా పనిచేయడానికి- "శవాసనము" చక్కగా సహకరిస్తుంది. ఈ ఆసన సాధన వలన- శరీరానికి, గుండెకు కావలసినంతవఱకు రక్త ప్రసరణ జరిగి; మానసికోత్సాహము అభివృద్ధి జెందుతుంది. ఇంకా- శారీరక విశ్రాంతి కూడా లభిస్తుందని చెప్పవచ్చును.

నడుము, వెన్నుపూసల నొప్పి - కొన్ని జాగ్రత్తలు

ఈ మధ్యకాలములో- నడుము నొప్పి (Backache), వెన్నుపూసలు కదలడము (Slipped Discs) వలన బాధలు.... చాలామందికి వస్తూ వున్నాయి.

వెన్నెముక నందలి- ఎముకల మధ్యలో.... ఒక విధమైన గట్టితనముతో కూడిన పదార్థము- "డిస్క్ (Disc)" రూపములో వుంటుంది వెన్నెముక కదలికలలో- ఎముకకు రాపిడి కలగకుండా... ఈ డిస్క్ కాపాడుతూ వుంటుంది. ఏ కారణము చేతనైనా- ఈ డిస్క్ కొద్దిగా కదలికకు లోనైనపుడు.... ఎముకల మధ్య రాపిడి జరిగి, విపరీతమైన నొప్పితో- బాధ కలుగుతుంది.

*శవాసనములాటి- వివిధ యోగాసనాల సాధనకు ... "యోగ శాస్త్రము" అను గ్రంథము చూడగలరు. ప్రతులకు : "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి- 522201" కి Rs. 16/-లు M.O. చేయగలరు.)

వెన్నెముక చక్రాలు (DISCS) కదలడానికి కారణాలు

1. శారీరక ఒత్తిడి వల్ల- డిస్క్ కదలికలకు లోనవుతుంది. దీని వలన- మెడ, భుజాలు, నడుమునొప్పి లాటివి.... సర్వ సాధారణముగా వుంటాయి.

2. నిలబడటము, కూర్చోవడములాటి పనులలో- శ్రద్ధ లేక, మొరటుగా ప్రవర్తించినపుడు- డిస్క్ కదలవచ్చును.

3. ఎక్కువ సేపు- మెత్తటి స్పాంజ్ లాటి... పరుపులు, కుర్చీలలో- కూర్చోవడము, పడుకోవడములాటివి చేసినపుడు కూడా.... డిస్క్ కదలి, నడుమునొప్పి రావచ్చును.

నడుము నొప్పికి- వ్యాయామాలు

నడుము నొప్పి, స్లిప్ డిస్క్ ల నుండి రక్షించుకోవడానికి- వ్యాయామము చేయడము చాలా అవసరము. వ్యాయామము వలన- ముఖ్యముగా నడుము కండరాలు- గట్టిపడి; వెన్నునొప్పి రాకుండా కాపాడుకోవచ్చును. ఈ క్రింది విషయాలను పరిశీలించండి :-

1. ఎల్లప్పుడు 'నిటారు'గా నిలబడి నడవాలి.

2. పై విధముగా చేయలేనివారు- ప్రతిరోజూ.... ఈ విధముగా వ్యాయామము చేస్తూ వుండాలి. శరీరానికి రెండు వైపులా చేతులు చాపి, నేలపై బోర్లా పడుకోవాలి. చేతులుపై ఆధారపడకుండా- తల, మెడ, ఛాతీ భాగము వటకు మెల్లగా పైకి లేపాలి. అదే విధముగా- మెల్లగా క్రిందికి దించాలి. ఆ తదుపరి- మోకాళ్ళ దగ్గర వంగకుండా.... రెండు కాళ్ళు పైకి లేపాలి. అలాగే మెల్లగా దించాలి. ఈ విధముగా కొంతసేపు ప్రతిరోజూ క్రమము తప్పకుండా చేస్తూ వుంటే ... దీనివలన వెన్నెముక- బలిష్ఠమై, నడుము నొప్పుల నుండి కాపాడుకోవచ్చును.

3. వేళ్ళ (మునిగాళ్ళు) ఆధారముతో- మోకాళ్ళు ముందు కుండునట్లు కూర్చోని, చేతుల మీద ఆధారపడకుండా నిదానముగా లేచి నిలబడాలి. ఇదే విధముగా- నిదానముగా కూర్చోవాలి. ఈ విధముగా ప్రతిరోజూ కొంతసేపు సాధన చేస్తూ వుంటే .. నడుము నొప్పుల నుండి దూరము కావచ్చును.

పై వ్యాయామాలను- నిపుణులైన వారి వద్ద అభ్యసించి, క్రమము తప్పకుండా సాధన చేస్తూ వుంటే.... నడుము నొప్పి, స్లిష్డ్ డిస్కోలాటి చికాకుల నుండి బయట పడవచ్చును.

క్యాన్సర్ (Cancer)- ఒక విశ్లేషణ

కొన్ని కోటాను కోట్ల కణ సముదాయముచే నిర్మితమై వుంటుంది- మానవదేహము! ఈ కణాలన్నీ- వివిధ రూపాలతో వుండి, వివిధ శరీర భాగాల నిర్మాణములో- ఉపయోగపడతాయి. ఈ కణాల- ఉత్పత్తి, పనితీరు; అనంతరము- నిర్జీవ మవడమనేది ఒక క్రమ పద్ధతి ననుసరించి వుంటుంది.

కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో- కణాలలో క్రమత్వము లోపించి, విపరీతముగా పెరుగుతాయి. ఈ పెరిగే కణాలే- కణితలు లేక గడ్డలు (Tumours) గా ఏర్పడతాయి. ఈ విధమైన వాటినే- "క్యాన్సర్ [Cancer అంటే- 'కొన్ని చెడుకణాలు (Rogue Cells)' క్రమ శక్తిని కోల్పోయి, విపరీతమైన వేగముతో... సమ విభజన చెందుట వలన కలిగే వ్యాధి]" అని అంటారు. "క్యాన్సర్ ఫలానా కారణము వలన వస్తుంది"- అని కచ్చితముగా ఇంకా నిర్ధారణ కాలేదు.

పై విధముగా కణ క్రమత్వ లోపముతో పెరిగిన గడ్డలను- రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చును. అవి :- 1) క్యాన్సర్ కణితలు, 2) క్యాన్సర్ లేని కణితలు.

1) క్యాన్సర్ కణితలు :- ఈ కణితల నుండి ఉద్భవించిన కణాలు (సెల్స్)- రక్తము ద్వారా ప్రయాణించి, శరీర ఇతర భాగాలలో కూడా కణితలు పెరిగే అవకాశమున్నది. అంతేగాక... ఇలా పెరిగిన కణితలు- క్యాన్సర్ కణితలుగా కాక .. మామూలు కణితలుగానూ పెరగపచ్చును.

క్యాన్సర్ కణితలను- ప్రారంభములోనే కనుగొని, అపరేషన్ ద్వారా తీసివేసినట్లయితే... వేరే ప్రాంతములో ఇవి పెరిగే అవకాశము తగ్గిపోతుంది.

2) క్యాన్సర్ లేని కణితలు :- ఈ కణితలు- సంవత్సరాలుగా పెరుగుతున్నా... ఒక చోటే వుంటాయి కాని, వేరే ప్రాంతములో పెరగవు. అంతేగాక- వీటివలన ప్రాణ ప్రమాదము లాటి వేరే అనర్థాలేమీ వుండవు.

వివిధ క్యాన్సర్స్ వలన- ప్రపంచ వ్యాపితముగా.... ప్రతి సంవత్సరమూ కొన్ని లక్షల సంఖ్యలలో మనుషులు మృత్యువుకు గురౌతున్నారు. అంతేగాక- దీనివలన వ్యధాభరిత జీవితాల ననుభవిస్తున్నవారు- కోట్ల సంఖ్యలో వున్నారన్నా పెద్దగా ఆశ్చర్య పడవలసిన పనిలేదని శాస్త్రజ్ఞులు భావిస్తూ వున్నారు.

క్యాన్సర్ వచ్చే కొన్ని అవకాశాలు :- క్యాన్సర్ రావడానికి- 70 నుండి 80 శాతము మన అలవాట్లూ, ఆహారము, మానవ నిర్మితమైన కొన్ని రసాయనాలు, పరికరాల వలన క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు హెచ్చుగా వున్నాయని నిర్ధారించబడింది. ఉదాహరణకు ఈ క్రింది అంశాలను పరిశీలించండి :-

1. మన తినుబండారాలలో- రంగు, వాసనల కొరకు కలిపే.... కొన్ని రసాయనిక పదార్థాల [మిథైల్ ఖొలాన్ థరెన్ = Methyl Cholanthrené] వలన, ధూమపానము వలన రావచ్చును. ధూమపాన ప్రియులకు- లంగ్ క్యాన్సర్ (Lung cancer) వచ్చే అవకాశాలు అధికముగా వుంటాయి.

2. రేడియేషన్ (Radiation = "కిరణ ప్రసారము") వలన కొందరికి క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశమున్నది. ఉదాహరణకు- ఎక్స్-రే (X-Ray-స్కాంత విద్యుత్ జన్య కిరణాలు) లాటివి తటచుగా తీయించుట మొదలగునవి.

3. పొగాకు, తములపాకులు మొ॥గునవి విరివిగా నమలే అలవాటు వున్నవారిలో- నోటికి క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశమున్నది.

4. దంతాలు పుచ్చిపోయి, మొనదేలి వున్నపుడు- ఈ మొనలు తటచుగా నాలుకకు రాపిడి కలిగించడము వలన- నాలికపై క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశమున్నది.

5. వాతావరణములోని "రేడియేషన్" వలన కొందరిలో- "బ్లడ్ క్యాన్సర్ (Leukaemia)" వచ్చే అవకాశమున్నది.

క్యాన్సర్ ఎలా వృద్ధిజెందుతుంది? : నర్వసాధారణముగా- 40, 45 సం॥లు పైబడిన వారిలో.... క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు మెండుగా వుంటాయి. క్యాన్సర్ కణితలు ప్రారంభదశలో- ఏ మాత్రము నొప్పిలేకపోవడముతో... కొన్ని సందర్భాలలో వీటిని కనుగొనడము సాధ్యము కాకపోవచ్చును. కాబట్టి- 40, 45 సంవత్సరములు దాటిన వ్రతివారూ.... క్యాన్సర్ వున్నదో? లేదో?? తెలిసికోవడానికి వైద్య పరీక్షలు చేయించికోవడము చాలామంచిది.

ప్రారంభదశలోనే క్యాన్సర్ను కనుగొంటే.... 75 నుండి 80 శాతము- దీనిని తగ్గించడానికి కొన్ని వైద్య పద్ధతుల ద్వారా సాధ్యమౌతుంది. సాధారణముగా క్యాన్సర్ వచ్చిన తరువాత.... కొన్ని సంవత్సరములకి గానీ- శరీరములోని మిగతా భాగాలకి వ్యాప్తి చెందదు. ఇటువంటి దశలో- క్యాన్సర్ను నిర్మూలించడము వైద్యులకు తేలికౌతుంది.

క్యాన్సర్, కొన్ని నమ్మకాలు : - క్యాన్సర్ను గుటించి కొంతమందికి- శాస్త్ర విహితము కాని కొన్ని నమ్మకాలున్నాయి. వాటిని ఈ క్రింద ఇవ్వడము జరిగింది. జాగ్రతగా పరిశీలించండి :-

1. "క్యాన్సర్ రానే రాకూడదు! వచ్చిందా? మరణముతప్పదు!" అని చాలామంది విశ్వసిస్తున్నారు. ఇది కేవలము శాస్త్రాధార రహిత విశ్వాసమేనని చెప్పాలి. ఎందుకంటే- క్యాన్సర్ ను ఆఖరిదశలో కనుగొంటే ఏమోగానీ... ప్రారంభదశలో కనుగొని, క్యాన్సర్ ను నిర్మూలించుకొని- హాయిగా జీవితాన్ని గడుపుతున్నవారు- ప్రపంచ వ్యాపితముగా కోట్లమంది వున్నారు.

2. కొందఱు- "క్యాన్సర్ వంశపారంపర్యముగా వస్తుంది!" అని చెబుతూ వుంటారు. కానీ... ఇంతవఱకూ- ఈ విషయము ప్రస్తుత పరిశోధనలలో నిర్ధారణ కాలేదు.

3. "అతి వేడి పదార్థాలు తినడమువలన- నోటికి, గొంతుకి క్యాన్సర్ వస్తుంది!" అని మఱికొంతమంది నమ్ముతున్నారు. ఈ విషయమూ సాధించిన విజ్ఞాన శాస్త్ర దృష్ట్యా ఋజువు కాలేదు.

క్యాన్సర్ కొన్ని సంకేతాలు : క్యాన్సర్ రావడానికి ముందు కొన్ని లక్షణాలు, అలవాట్లు, చిహ్నాలను ఈ క్రింద పరిశీలించండి:-

1. చిన్నతనమునుండి (వయసు రాకుండా) "రతిక్రిడ"లో పాల్గొనే స్త్రీ-పురుషుల మర్మావయవాలకు క్యాన్సర్ వస్తుంది- సహజముగా!

2. తఱచుగా- భాగస్వాములను మార్చే వారిలో కూడా క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు అధికముగా వుంటాయి.

3. స్త్రీలలో- "సర్విక్స్ (Cervix = గర్భాశయ ద్వారము)"కి; పురుషులలో- "ప్రోస్టేట్ (Prostate = వస్తి గ్రంథి)" గ్రంథికి- క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా వుంటాయి.

4. తఱచుగా- దగ్గు రావడము, గొంతు బొంగురుపోవడము, ఎన్ని మందులు వాడిన తగ్గకపోవడము- క్యాన్సర్ రావడానికి ఒక చిహ్నముగా భావిస్తున్నారు వైద్యులు.

5. మలబద్ధకము రావడము, వెంటనే విరేచనా లవడము; తిరిగి మళ్ళీ- మలబద్ధకము.... ఈ విధముగా ఒకటి విడచి, మఱొకటి వస్తూవున్నా- క్యాన్సర్ చిహ్నముగానే భావించవచ్చును.

6. చాలాకాలము నుండి మందు వాడుతున్నా తగ్గని “కుటు పులు” కూడా- క్యాన్సర్ కి గుర్తులే!

7. స్త్రీల వక్షోజాలలో- గడ్డలు(కణితలు) వుండటము; ఋతు క్రమానికి సంబంధము లేకుండా- స్రావము (Bleeding) అవడము లాటివి- కూడా క్యాన్సర్ చిహ్నాలు అనుకోవచ్చును.

8. పుట్టుమచ్చలు, పులిపిరికాయలు లాటివి- ఒక్కసారిగా రంగు మాటిపోయి- విపరీతమైన సైజ్ కు పెరగడముకూడా- క్యాన్సర్ చిహ్నాలుగా గుర్తించాలి.

9. జీర్ణశక్తి మందగించడము; గొంతు మింగుడు పడకపోవ డము మొదలగునవి కూడా- క్యాన్సర్ చిహ్నాలే అనవచ్చును.

పై లక్షణాలు క్యాన్సర్ రావడానికి కొన్ని చిహ్నాలు మాత్రమే! ఏది ఏమైనా- క్యాన్సర్ వుందో? లేదో?? తెలిసికోవడానికి అప్పుడప్పుడు కొన్ని వైద్య పరీక్షలు ముందు జాగ్రత్త కొఱకు చేయించుకోవడము అవసరమని ఈనాడు వైద్యులందరూ అభి ప్రాయపడుతున్నారు.

క్యాన్సర్ - వైద్య విధానాలు

చర్మ సంబంధమైన క్యాన్సర్ బయటకు కనిపిస్తుంది కాబట్టి- వీటిని కనుగొని, వైద్యము చేయడము కష్టముగాదు.

అదే:- 1) లంగ్-క్యాన్సర్; 2) గర్భాశయ (Stomach) క్యాన్సర్; 3) ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్; 4) పెద్దప్రేగు(Colon) క్యాన్సర్ లాటివి కనుగొనడానికి- ఫ్లోరోస్కోప్ (Fluoroscope) మఱియు “ఎక్స్-రే”ల సహాయము కావలసి వుంటుంది.

క్యాన్సర్ వ్యాధిని ఎంత త్వరితముగా తెలిసికొనగలిగితే.... అంత మంచి వైద్యము రోగికి లభిస్తుంది.

“క్యాన్సర్- ఫలానా చోట, ఫలానా విధముగా; ఫలానావారికి- ఫలానా అలవాటువల్ల, ఫలానా కారణముగా వస్తుంది.” అనిచెప్పడానికి- ఇంతవఱకు సాధించిన విజ్ఞాన శాస్త్రరీత్యా పూర్తి ఋజువులు లభించలేదు. ఈ విషయము- ఇంకా పరిశోధనల దిశలోనే కొనసాగుతున్నది. ఐతే- ఇంతవఱకు సాగించిన కొన్ని పరిశోధనలవల్ల కొన్ని విషయాలు- బహిర్గతమైనాయి:-

A) పురుషులలో క్యాన్సర్ వచ్చే భాగాలు :-

1. ఊపిరితిత్తులు [Lungs]; 2. నోరు [Mouth]; 3. జీర్ణాశయము [Stomach]; 4. గొంతు [Throat]; 5. వస్త్రీగ్రంధి [Prostate Gland] మొదలగునవి.

B) స్త్రీలలో క్యాన్సర్ వచ్చే భాగాలు:-

1. గర్భాశయ మార్గము [Cervix]; 2. వక్షోజాలు [Breast]; 3. అన్నవాహిక [Gullet] 4. బీజకోశాలు [Ovaries]; 5. జీర్ణాశయము (Stomach) మొదలగునవి.

“క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది?” అనే విషయాలను కచ్చితముగా కనుగొనడానికి ప్రపంచ వ్యాపితముగా... విస్తృత పరిశోధనలను చేస్తున్నారు- శాస్త్రవేత్తలు!

వ్యాధి తీవ్రత, వచ్చిన ప్రదేశము, ఏ దశలో వున్నది... అనే అంశాల ననుసరించి- క్యాన్సర్ కు చికిత్స చేస్తారు. ప్రస్తుతము క్యాన్సర్ కు- 1) శస్త్రచికిత్స; 2) రేడియేషన్ థెరాపీ; 3) కోబాల్ట్ థెరాపీ; 4) ఔషధాలు- అనే నాలుగు విధానాల ద్వారా వైద్యము చేస్తున్నారు. ఈ వైద్య పద్ధతుల ద్వారా- అనేక లక్షలమంది క్యాన్సర్ కు చికిత్సపొంది, పూర్తి ఆరోగ్యముతో వున్నారు- ప్రపంచ వ్యాపితముగా!

మధుమేహము-ఒక విశ్లేషణ

పాన్ క్రియాస్ (Pancreas - "క్లోమము" అనే జీర్ణగ్రంథి) గ్లాండ్ నుండి తయారయే "బీటా (Beta)" కణాల నుండి స్రవించే హార్మోన్ ను "ఇన్ సులిన్ (Insulin)" అని అంటారు. ఇది ఒక ప్రొటీన్! రక్తములో గ్లూకోజ్ శాతము పెరిగినపుడు- బీటా కణాలు ఉత్తేజితమై- ఇన్సులిన్ స్రవించబడుతుంది. ఇది రక్తములో గ్లూకోజ్ ను- గ్లైకోజెన్ గా మార్చి, దాని శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేగాక- గ్లైకోజెన్ విచ్ఛిన్నాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియనే వైద్య పరిభాషలో- "హైపోగ్లైసేమియా (Hypoglycemia)" అని అంటారు.

ఈ ఇన్సులిన్ హార్మోన్ చర్య- ఎడినాలిన్ హార్మోన్, గ్లూకాగాన్, ఎడినల్ గ్లూకోకార్డికాయిడ్ హార్మోన్ల పని విధానానికి వ్యతిరేకముగా వుంటుంది. అంతేగాక... గ్లూకోజ్ నుండి- ఫాట్స్, ప్రొటీన్స్ తయారవడములో సహకరిస్తుంది.

మనము ఆహారము ద్వారా తీసికొనే పిండిపదార్థాలను- క్రమబద్ధము చేసి, రక్తములో కావలసిన మేరకు సుగర్ వుండునట్లు చేయడానికి- ఇన్సులిన్ ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది.

ఏ కారణముచేతనైనా- కావలసినంత మేరకు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కాకపోయినా లేక ఉత్పత్తి ఐన ఇన్సులిన్ సరిగా పని చేయలేకపోయినా.... రక్తములో- సుగర్ అధికమైపోయి- బ్లడ్ సుగర్ (మధుమేహము) అనే వ్యాధికి కారణమౌతుంది.

మధుమేహ వ్యాధి వలన- చిన్న రక్తనాళాలలో వివిధ మార్పులు జరిగి; గుండెజబ్బులు, దృష్టిలోపాలు, నరాల బలహీనత లాటి వ్యాధులే గాక- శరీరమునందలి అన్ని భాగాలపై మధుమేహ ప్రభావము వలన- అనేక దుష్ఫరిణామాలు కలుగుతాయి. మధుమేహాన్ని అశ్రద్ధ చేస్తే- నపుంసకత్వము, గుండెపోటులాటి వ్యాధులే గాక.... ప్రాణ ప్రమాదాలుకూడా సంభవించవచ్చును.

మధుమేహము-కొన్ని కారణాలు

1. మధుమేహ వ్యాధి రావడానికి గల కారణాలు- ఇంకా పరిశోధనల దిశలోనే వున్నాయి. ఇంతవఱకు వ్యాధి రావడానికి గల కారణాలలో ముఖ్యమైనవి:-A) వంశపారంపర్యముగా రావచ్చును. B) తల్లిదండ్రులలో ఒకరికి డయాబిటీస్ వుంటే.... పుట్టే పిల్లలలో- వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు హెచ్చుగా వున్నట్లుగా భావించవచ్చును. C) తల్లిదండ్రు లిరువురికీ- మధుమేహము వుంటే.... కలిగే సంతానములో మధుమేహ వ్యాధి కచ్చితముగా వస్తుందని చెప్పవచ్చును.

2. లావుపాటివారికి గానీ, సన్నపాటివారికి గానీ ... ఇన్సులిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తిలో- మార్పేమీ వుండదు. అంటే ఒకే మోతాదులో జనిస్తుందన్నమాట! ఐతే స్థూలకాయులలో జనించే హార్మోన్- వారి శరీరావసరాలకు సరిపోక.... రక్తములో సుగర్ ఇంకా మిగిలి పోతుంది. ఈ కారణముతోనే- స్థూలకాయులు అధిక శాతముమంది బ్లడ్ సుగర్ (Blood Sugar) వ్యాధికి గుఱొతూ వుంటారు.

మనము జాగ్రత్తగా గమనిస్తే ఒక విషయము ప్రస్ఫుటముగా కనిపిస్తుంది. అది- నడివయసు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో ఎక్కువ మంది.... స్థూలకాయులైననే విషయము! సహజముగానే స్థూలకాయులందరూ.... తీపి పదార్థాలపై మక్కువ చూపిస్తుంటారు. ఎక్కువగా! ఈ సైకలాజికల్ ఫీలింగ్ వలన కూడా- ఇన్సులిన్ అవసరము ఇంకాస్త ఎక్కువగా శరీరానికి ఏర్పడుతుంది.

3. తఱచు మానసిక ఆందోళనలు, ఒత్తిడులకు గురయ్యే వారికికూడా- మధుమేహ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు హెచ్చుగావుంటాయని చెప్పవచ్చును. ఎందుకంటే.... మానసిక ఒత్తిడుల (Stress) వలన- వీరి రక్తములో మామూలు కన్నా ఎక్కువగా హార్మోన్లు జనించి, బ్లడ్ సుగర్ అధికమౌతుంది.

మధుమేహము- జాగ్రత్తలు:- 40, 45 సంవత్సరములు పైబడినవారూ, స్థూలకాయులూ- తఱచుగా మూత్ర పరీక్షలు

చేయించుకొని, సుగర్ వున్నదీ లేనిదీ నిర్ధారించుకోవడము అవసరము! సర్వసాధారణముగా మధుమేహవ్యాధి ప్రారంభ దశలో- ఏ విధమైన బాధలు కనిపించవు. దీనితో- “నాకు సుగర్ వ్యాధి లేదు!” అని ప్రతివారూ అనుకోవడము సహజము! కాని- వ్యాధి కనుగొనడములో అలస్యమైనా, కనుగొన్న తరువాత తగిన వైద్యము చేయించుకోకపోయినా.... రక్త నాళాలన్నీ పాడై పోయి, చివరకి శరీరములోని ముఖ్య భాగాలన్నీ శిథిలమై, ప్రాణప్రమాదాలు కూడా సంభవించే అవకాశాలు మెండుగా వుంటాయి.

మధుమేహము - కొన్ని లక్షణాలు :- 1. ఒక్కసారిగా నిస్సత్తువ కలగడము, శారీరకముగా బలహీనత అనిపించడము; 2. విపరీతమైన ఆకలిగా వుండటము; 3. అతి దాహము వేయడము; అతిగా మూత్రము రావడము; 4. శారీరక బరువు ఒకేసారి తగ్గిపోవడము; 5. “ఇవి” అని చెప్పలేని నొప్పలు; 6. తటచుగా శరీరముపై కుటుపులు లేవటము లాటివి- మధుమేహ వ్యాధి ముఖ్య లక్షణాలుగా పేర్కొనవచ్చును.

మధుమేహము - వైద్యము

1. తీసికొనే ఆహారములో- కార్బో హైడ్రేట్స్ (పిండిపదార్థాలు), ఫాట్స్ (క్రోవులు) తక్కువగా వున్న ఆహార పదార్థాలను మాత్రమే తినడము.... డయాబిటీస్ కి మొట్ట మొదటి వైద్యము! 2. క్రమము తప్పకుండా ప్రతిరోజూ సక్రమముగా వ్యాయామము చేయడము- రెండవ వైద్యము! 3. ఏ విధమైన తీపి పదార్థాలను (పంచదార, బెల్లము మొదలగు వాటితో చేసినవి) ఎలాటి పరిస్థితులలోనూ తీసికోక పోవడము మూడవ మెట్టు! 4. మందులు, ఇంజక్షన్స్- మధుమేహానికి చివరి వైద్యము!

అల్సర్స్ (Ulcers) కుటుపులు

జీర్ణాశయము మఱియు దాని దిగువభాగములోని చిన్నప్రేగు పూర్వ భాగము "(Duodenum = అంత్ర మూలము)"లో వచ్చే కుటుపులను "అల్సర్స్" అని అంటారు. వాడుక భాషలో దీనినే- గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ (Gastric U.), డియోడినల్ అల్సర్ (Duodenal U.), పెప్టిక్ అల్సర్ (Peptic U.) అని- కుటుపులు పెరిగిన ఆయా ప్రదేశాల ననుసరించి ఆయా పేర్లతో అల్సర్స్ను పేర్కొంటూ వుంటారు.

ఈ కుటుపులు (Ulcers) అతి సూక్ష్మ పరిమాణము నుండి-2 సెం॥మీ॥ల సైజ్ వరకు వుంటాయి. కుటుపులు పెద్దగా వున్నప్పుడు- తీసికొన్న ఆహారము....జీర్ణాశయము నుండి క్రింది భాగానికి వచ్చేటప్పుడు- రోగివిపరీతమైన నొప్పితో- నరకయాతన పడతాడు!

కొంతమందిలో- ఈ కుటుపు భాగములో ప్రేగుకి చిన్న చిన్న "బెజ్జాలు- (Perforations)" పడి- తీసికొన్న ఆహారము- ప్రేగుల నుండి "కడుపు- (Belly)"లోకి వస్తుంది. ఈ పరిస్థితి అత్యంత ప్రమాదకరమైనది. అల్సర్ (కుటుపు)- క్యాన్సర్ గా మాటడమనేది చాలా అరుదైన విషయము అని చెప్పవచ్చును. 30 నుండి 50 సంవత్సరములలోపు వారిలో- అల్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా వుంటాయి.

అల్సర్ లక్షణాలు :- 1. గుండెల్లో మంటగా వుండటము; 2. త్రేపులు (Belchs) రావడము; 3. పొట్ట ఉబ్బరముగా వున్నట్లు అనిపించడము; 4. పొట్ట నొప్పిగా ఉండటము లాటివి కొన్ని ముఖ్యమైన లక్షణాలు- అల్సర్ వున్నవారికి తటచుగా కనిపిస్తాయి!

అల్సర్ - చికిత్స

1. అల్సర్ వున్నవారికి- శారీరకముగానూ, మానసికముగానూ పూర్తిగా విశ్రాంతి నిచ్చి; వైద్యము చేయటమనేది అతి

ముఖ్యమైన అంశము! 2. రోగికి- తేలికగా జీర్ణమయ్యే- చప్పని కూరలు ఇవ్వడము వలన- వ్యాధి త్వరితగతిని నివారించడానికి అవకాశమేర్పడుతుంది. 3. మసాలా దినుసులు, కారము, నూనె, వేపించిన పదార్థాలు తినడము పూర్తిగా మానివేయాలి. 4. మధ్య పానము, ధూమపానము, జర్దా లాటి పొగాకు సంబంధమైన పదార్థాలను దరిజేరనీయరాదు. 5. ఆహార, వ్యవహారాల పట్ల జాగ్రత్తగా వుండటమేగాక; మానసిక ఆందోళనలు, ఒత్తిడులు లాటివి లేకుండా ప్రశాంతముగా వుండటము అలవాటు చేసికోవాలి. 6. పైన చెప్పిన జాగ్రత్తల నన్నిటినీ తప్పకుండా పాటిస్తూ వుంటే- తక్కువ మందులతో, ఆపరేషన్ అవసరము లేకుండానే.... అల్పార్థుని తగ్గించుకోవచ్చును. 7. అల్పర్థు వలన- జీర్ణాశయములో ఆమ్లాలు అధికముగా జనిస్తాయి. కాబట్టి.... ఈ ఆమ్లాలను మధ్యస్థము (Neutral) చేయడానికి- ప్రతి రెండు గంటల కొకసారి కొద్ది కొద్దిగా "సాత్వికాహారము" తీసికోవడము మంచిది.

ఈ మధ్యకాలములో జరిపిన కొన్ని సర్వేల వలన- అల్పర్థు వంశపారంపర్యముగా కూడా వచ్చే అవకాశమున్నదని శాస్త్రవేత్తలు విశ్వసిస్తున్నారు.

ఎ ల ర్జి రి-యా క్షన్స్ (Allerge Re-Actions)

1) ప్రతిరోజూ- ఒక వేళలో జలుబు చేయడము, తుమ్ములు రావడము; ముక్కులు బిగదీసి, శ్వాస కష్టముగా అందడము లాటి అనేక లక్షణాలతో బాధపడేవారు- అనేకమంది మనకు నిత్య జీవితములో కనిపిస్తూ వుంటారు. ఇదే విధముగా- కొందరికి తుమ్ములు ప్రారంభించి... 50 నుండి 100 తుమ్ములు ఊపిరాడకుండా తుమ్ము తుంటారు. అప్పటికి గాని వీరికి ఉపశాంతి లభించదు. ఇటువంటి

లక్షణాలు- “ఎలర్జి రి-యాక్షన్ వల్లనే సంభవిస్తాయ”ని విజ్ఞులైన పాఠకులకు తెలుసు !

2) సర్వసాధారణముగా.... ప్రతివారికి- ఋతువులు మాటు మధ్యకాలము (చలికాలముపోయి....ఎండాకాలము రావడము,ఎండా కాలము పోయి... వర్షాకాలము రావడము, వర్షాకాలముపోయి.... చలికాలము రావడము)లో.... సంవత్సరానికి 2, 3 సార్లు జలుబు చేయడము, తుమ్ములు రావడము, విరేచనాలవడము లాటి బాధలు- ఒక వారము రోజులుండి; తగ్గిపోతూ వుంటాయి. ఈ బాధలన్నీ- ఆయా ఋతువుల మధ్య కాలములో వుట్టే.... వివిధ “వైరస్ (Virus=రోగ సంబంధమైన క్రిములు; విషపు- నీరు,- రసి)” వలన వస్తాయి. 5, 6 రోజులలో ఈ వైరస్కు- మన శరీరము నందలి ‘వ్యాధి నిరోధక యంత్రాంగము’ వలన.... వ్యాధి నిరోధక శక్తిపుట్టి, పై బాధలు నివారిస్తాయి.

ఈ విధముగా కాక- సంవత్సరము మొత్తముగానీ, రోజులోని నిర్దిష్టకాలములో గానీ- జలుబు, తుమ్ములు లాటి బాధలను అనుభవిస్తూ వుంటే మాత్రము- ఇవి “ఎలర్జి రి-యాక్షన్” వలన కలుగు తున్నట్లుగా భావించవచ్చును. ఈ లక్షణాన్నే- వైద్య పరిభాషలో “ఎలర్జిక్ ఫినిటిస్ (Allergic Phinitis)” అని అంటారు.

ఎలర్జి రి-యాక్షన్ వలన వచ్చే- తుమ్ములు, జలుబు లాటి లక్షణాలకు; సంవత్సరములో- ఆయా ఋతువులు మాత్రే సమయములో.... 2, 3 పర్యాయములు వచ్చే జలుబు, తుమ్ములు లాటి లక్షణాలకు- తేడా చాలామందికి తెలియక పొరపాటు పడుతూ వుంటారు.

ఎలర్జి లక్షణాలా? కాదా?? తెలిసికొనుట

A) మామూలుగా సీజన్ మాత్రే టైమ్లో జలుబు రావడానికి కారణము- వైరస్! ఎలర్జి వలన జలుబురావడానికి కారణము- సరిపడని ఎలర్జిన్స్.

B) మామూలు జలుబుకు- ఏ మందులు వాడకుండానే.... ప్రారభించిన వారము రోజులలో- మన శరీరములో “వ్యాధి నిరోధకశక్తి” వృద్ధి జెంది, జలుబు తగ్గుముఖము పడుతుంది. ఎలర్జి వలన జలుబు ఐతే- ఈ విధముగా తగ్గడము జరుగదు.

C) మామూలు జలుబు సంవత్సరములో- 2, 3 సార్లు మాత్రమే వస్తుంది. అదే ఎలర్జి వల్లనైతే- కొందఱికి సంవత్సరము మొత్తము ఉన్నా అశ్చర్యపడనక్కఱలేదు.

D) మామూలు జలుబుతో బాటుగా- ఒక్క నొప్పులు, తల నొప్పి, జ్వరములాటివి కూడా వుండవచ్చును. ఎలర్జి వలన జలుబు కైతే.... ఈ నొప్పులుండవు. కానీ విపరీతమైన తుమ్ములు, ముక్కు నుండి నీరు కాటటము, ముక్కు దురదలాటి లక్షణాలు వుంటాయి.

ఎలర్జి జలుబు ఎందుకు వస్తుంది ?

“ఎలర్జి ఎందుకు వస్తుంది?” అంటే- కచ్చితముగా “ఈ కారణముతోనే వస్తుంది”- అని అందఱికి ఒకే విధముగా చెప్ప లేము. ఒక్కొక్కటికి ఒక్కో విధముగా వస్తుంది. కొందఱికి వంశ పారంపర్యముగా వస్తుందని, ఇంకొందఱికి ఈ పదార్థము సరిపడక వస్తుందని, మరికొందఱికి.... ఈ వృత్తి సరిపడక వస్తుందని- ఇలా వివిధ కారణాలతో ఆయా వ్యక్తులను పరిశీలించి చెప్పవలసినదే గాని.... అందఱికి ఒకే కారణముతో ‘ఎలర్జి జలుబు’ రాదు.

సర్వసాధారణముగా ఎలర్జిలను కలిగించేవి

1] పుప్పొడి “(Pollens=పుష్పరజస్సు)” :- పువ్వుల పరాగ రేణువులు- గాలికన్నా తేలికగా వుండి, గాలిలో తేలుతూ- ఒక ప్రాంతమునుండి మఱొక ప్రాంతానికి చేరుతూ వుంటాయి. ఈ పరాగరేణువులలో- ఎమైనో యాసిడ్స్ (Amino Acids), ప్రొటీన్ (Protein)లాటి కొన్ని యాసిడ్స్ వుండుటచే- ఇవి మనలో ఎలర్జి లక్షణాలను కలిగించుటకు.... కారణభూతము కావచ్చును. ఈ

యాసిడ్స్ వున్నవాటిలో ముఖ్యమైనవి.... 'పార్థీనియమ్' 'సరివి' మొదలైన చెట్ల పరాగరేణువులు!

సువాసన నిచ్చే- గులాబి, మల్లె, సంపంగిలాటి పుష్పరజస్సు వలన.... ఎలర్జీ చాలా తక్కువగా వుంటుంది.

వాసనలేని- గడ్డి పూలు, వికారాకృతిగల పూలు మొదలగు వాని పరాగరేణువులు ఎలర్జీలను చాలా ఎక్కువగా కలిగిస్తాయి, (ఉదాహరణకు "సైనోడాన్-Cynodon" అనే మొక్క)

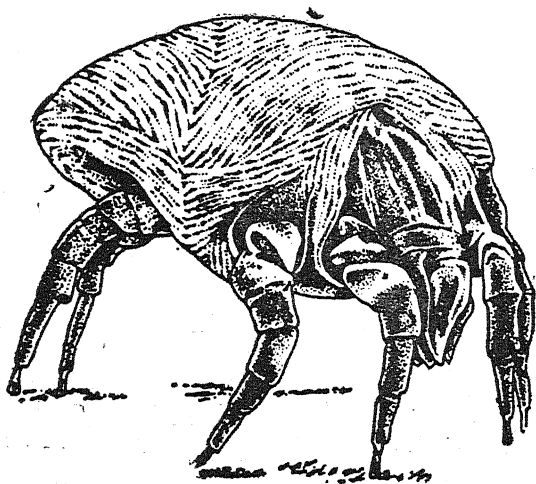
ఆరుబైట గడ్డి, దుమ్ము వున్న ప్రదేశాలలో-అడుకొనే పిల్లలకు- ముక్కులు బిగదీసినట్లుండి, తుమ్ములు వచ్చే అవధానము హెచ్చుగా వుంటుంది.

2] క్రిమి-కీటకాలు (Insects) :- రకరకాల క్రిములు, కీటకాలు, పురుగులు మున్నగువాటి వల్ల కూడా- ఎలర్జీ రావచ్చును, ఈ కీటకాలు- సుమారు 50 వేల రకాలు వుంటాయని శాస్త్రవేత్తల అంచనా!

అశ్చర్యకరమైన విషయమేమిటంటే- చీమ (Ant), దోమ (Mosquito), ఈగ (Fly), బొద్దింక (Cockroach) లాటి- అనుదినమూ మనకు ఇళ్ళలో కనిపించే.... క్రిమికీటకాల వల్లకూడా- ఎలర్జీ కలిగి; జలుబు, తుమ్ములులాటి లక్షణాలు కొందరికి రావడమే!

మఱీ అతి సూక్ష్మక్రిములలో... ఎలర్జీని కలిగించే వాటిలో ప్రధానమైనది- "హౌస్ డస్ట్ మైట్ (House Dust Mite)" అనుక్రిమి! ఈ మైట్ (తవిటి పురుగు)- ఎండ తగులకుండా వుండే చల్లని ప్రదేశాలలో.... ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. (ఉదాహరణ: దిండు గలేబులు, కార్పెట్స్, బెడ్ షీట్స్, కిటికీ-దర్వాజా కర్టెన్స్, సోఫాకవర్స్ మొ॥నవి.)

సాధారణముగా ఒక్క దుప్పటిలోనే- 50 వేల నుండి లక్ష వరకు మైట్ క్రిములు పెరుగుతాయని- శాస్త్రజ్ఞులు తమ పరిశోధనలలో కనుగొన్నారు. ఈ క్రిములు ఎలర్జీ వున్నవారు- ఇవి వున్న దుప్పటి,



చిత్రము : తవిటి పురుగు

దిండులాటివి ఉపయోగించినపుడు- తుమ్ములు, ముక్కు కాటడము, నుక్కు దురదలాటి లక్షణాలు సర్వసాధారణముగా కనిపిస్తుంటాయి.

పై విధముగానే- బొద్దింకలాటి కీటకాలు చనిపోయినపుడు.... అవి మట్టిలో కలిసి, క్రుశ్శి, ఎండిపోయి; ఆ ధూళి సరిపడక- చాలా మ దికి జలుబు, తుమ్ములులాటి ఎలర్జి లక్షణాలు వస్తుంటాయి.

3] బూజులు (Fungus) :- ఈ బూజులు కూడా.... ఎండ, వేడిమి తగులకుండా- తేమగా వుండే ప్రదేశాలలో పెరుగుతాయి. పుట్ట గొడుగు, నాచు (నీరు నిల్వ వున్నపుడు పచ్చగా పట్టే పాచి) ఈ జాతికి చెందినవే! ఇవి కొన్నివేల రకాలు వుంటాయి. ఈ ఫంగస్ లో ఎక్కువ రకాలు గాలికన్నా తేలికగా వుండి, గాలితోపాటుగా ప్రయాణిస్తూ వుంటాయి. బూజులు ఎలర్జి వున్నవారు- ఈ గాలిని పీల్చినపుడు.... ఎలర్జిని కలిగిస్తాయి.

4) జంతువులు (Animals) :- జంతువులలో- ఆవులు, గేదెలు, కుక్కలు, పిల్లులు, కోళ్ళలాటి అనేక రకాలైన వాటిని

మనము పెంచుకొంటూ వుంటాము. ఈజంతువుల తల నుండి- పొట్టు (Dandruff), వెంట్రుకలు మఱియు- చర్మమునుండి ఒక రకమైన పొట్టు (Scurf) ఉడిపోయి; గాలిలో తేలుతూ వుంటుంది. ఈ పొరలనే చుండ్రు' అని కూడా అంటుంటారు. ఈ జంతువుల పొరలు- సరిపడనివారు .. వాటిని పీల్చినపుడు ఎలర్జీ, తుమ్ములు, జలుబులాటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

5] వృత్తులు (Vocations) :- వడ్లమిల్లులలో పనిచేసే వారికి, ప్రత్తి మిల్లులలో పనిచేసేవారికి, ఇతర రసాయనిక కర్మాగారాలలో పని చేసేవారికి అక్కడి- దుమ్ము, ధూళి, రసాయనిక వాసనలు, పదార్థాలు సరిపడక- ఎలర్జీ బాధలు కలుగవచ్చును.

6] ఆహారము (Food or Nourishment) :- మనకు- "నాకు నిమ్మకాయ పడదు!" అనీ, "అమ్మో! కొబ్బరి నీరు త్రాగితే- నాకు దగ్గు వస్తుంది బాబూ!" అనీ, "చీ! చీ! స్వీట్స్ నేను చస్తే తినను. వాంతి వస్తుంది!" అనీ- అనేవారిని నిత్యజీవితములో అనేక మందిని చూస్తున్న సంగతి తెలుసు! ఇదే విధముగా- పాలు, గ్రుడ్లు, బియ్యము, చేపలు లాటివి కూడా సరిపడనివారు చాలామందే వున్నారు.

"ఆహార పదార్థాలు 'ఎలర్జీ' అంటారేమిటబ్బా!" అని ఆశ్చర్య పడేవారు కూడా అనేకమంది వున్నారు. కానీ- ఇలా ఆశ్చర్యపడే వారికి కూడా... ఏదో ఒక ఎలర్జీ వుండి వుండవచ్చును.

అంటే... ఎలర్జీకి కారణము కాని వస్తువే లేదని- ప్రియపాఠకు లకు అర్థమయ్యే వుంటుంది కదూ....!

ఎలర్జీలకు గురైనవారు ఎలా కనిపిస్తారు?

ఎలర్జీ వలన.... జలుబు, తుమ్ములతో బాధలు పడేవారు- 1) కళ్ళు ఎఱ్ఱబడటము, కళ్ళవెంట నీరు గాఱటములాటి లక్షణాలతో కనిపించవచ్చును. 2) అదే విధముగా- ముక్కు దురదగా వుండి, ముక్కు అదే పనిగా నలుపుతూ వుండటమువలన- ముక్కు చివర

భాగము.... ఎట్టుగా కందిపోయినట్లుండి, లావుగా కనిపించవచ్చును.

3) కొంతమంది- ముక్కు దురద, కాఠడములాటి సందర్భాలలో.... అఱచేతితో ముక్కును పైకి లేపి తుడుస్తూ వుంటారు. ఇటువంటి వారికి- ముక్కుకు అడ్డముగా “ఒరవడి”లా చిన్న గీత పడి, కనిపిస్తూ వుంటుంది. ఇలా తుడిచే అలవాటు ఎక్కువగా పిల్లలలో వుంటుంది. ఈ విధానాన్నే ‘ఎలర్గాలజిస్ట్’లు- “ఎలర్జిక్ శాల్యూట్ (Allergic Salute)” అని అంటారు.

ఎలర్జిలతో- జలుబు, తుమ్ములులాటివి సహజముగా ఎవరికి ఎక్కువగా వస్తాయి ?

3 నుండి 12 సం॥లలోపు పిల్లలలో ..ఎక్కువగా ఎలర్జిలతో- జలుబు, తుమ్ములు లాటివి వస్తాయి. లింగభేదము లేకుండా- బాల, బాలికలకు ఒకేవిధముగా ఈ ఎలర్జిలు సంక్రమిస్తాయి. దీనికి ముఖ్య కారణము.... ఈ వయసు చిన్న పిల్లలలో- వ్యాధి నిరోధక శక్తి సహజముగా తక్కువగా ఉండటమే!

ప్రపంచ వ్యాపితముగా ఎలర్జిలతో జలుబు, తుమ్ములులాటి వాటితో బాధపడేవారిలో- పెద్దవారికంటే.... పిల్లలే- 15 శాతము మంది అధికముగా ఉన్నారని- శాస్త్రవేత్తల “సర్వే”లలో తేలింది.

చిన్న వయసు వారిలో- “Ig.E” అనే “వ్యాధి నిరోధక కణాలు (Anti-Body)” అధికముగా ఉంటాయి. వయసు పెరిగే కొద్ది- దీని ఉత్పత్తి శరీరములో తగ్గిపోతుంది.

అస్తమా (Asthma) ఉన్నవారికి, జీర్ణకోశ ఎలర్జి ఉన్న వారికి, చర్మ ఎలర్జి (Eczema) ఉన్నవారికి; మామూలు- జలుబు, తుమ్ములులాటి ఎలర్జిలతో బాధపడేవారికి- శరీరములో.... “Ig.E యాంటిబాడీలు” అధికముగా ఉంటాయి. ఈ యాంటిబాడీలు ఈ విధముగా అధికోత్పత్తి జరుగుట వల్లనే పైన పేర్కొన్న ఎలర్జిలు రావడానికి ప్రధాన కారణమని- అనేక పరిశోధనలతో శాస్త్రవేత్తలు ఋజువు చేశారు.

జలుబు, తుమ్ములు లాటి లక్షణాలతో బాధపడేవారిలో- 30 నుండి 40 శాతము మందికి.... కొంతకాలము తరువాత (సుమారు 5 నుండి 10 సంవత్సరముల లోపులో)- అస్త్రా వచ్చు అవకాశాలు అధికముగా వుంటాయి.

ఎలర్జీలతో వచ్చు- జలుబు, తుమ్ములు మొదలగు వాటిపై వాతావరణ ప్రభావ ముంటుందా ?

ఎలర్జీలతో బాధపడేవారిపై- వాతావరణ ప్రభావము కూడా కొంతవఱకు ఉంటుందని చెప్పవచ్చును.

కొంతమంది- చలికాలములోనూ, మణికొంతమంది- వర్షా కాలములోనూ ఎక్కువ బాధలు పడుతుంటారు. అధికశాతముమంది- ఎండాకాలములో.... ఎలర్జీ బాధలు తక్కువగా ఉన్నాయని చెబుతూ వుంటారు.

ఐతే- ఆయా వ్యక్తులు.... ఏయే పదార్థాల వలన ఎలర్జీ బాధ లకు లోనవుతున్నారో- ఆయా పదార్థాలు (సరిపడని- పొగలు, దుమ్ము-ధూళులు, బూజులు, అహార పదార్థాలు మొ॥వి) తిన్న పుడో, పీల్చినపుడో, తాకినపుడో మాత్రము- అన్ని కాలాల్లోనూ.... ఎలర్జీ బాధలు అధికముగానే వుంటాయి.

అన్ని కాలాల్లోనూ- ఎలర్జీలతో జలుబు, తుమ్ములులాటి లక్షణాలతో బాధలు పడేవారు- ప్రపంచ జనాభాలో 10 నుండి 15 శాతము మంది ఉన్నట్లు శాస్త్రజ్ఞుల అంచనా!

ఎలర్జీల ఉపశమన మార్గాలేమిటి ?

1] ఎలర్జీ బాధలకు సర్వసాధారణముగా- “యాంటి హిస్టా మిన్స్” మందులతో తయారైన విశ్కలు వాడి.... తాత్కాలికముగా అప్పటి బాధలను తగ్గించుకోవచ్చును.

2] ఎలర్జీ “ఏ పదార్థము సరిపడక వస్తున్నది?” అని తెలిసి కోవడానికి “ఇంట్రా డెర్మల్ టెస్ట్ (Intra Dermal Test)”, “పాచ్

టెస్ట్ (Patch Test)", "ప్రిక్ టెస్ట్ (Prick Test)" లాటివి జరిపి ఆయా పదార్థాలకు దూరముగా ఉంచడముగానీ;

3] (లేదా) ఆ పదార్థముపట్ల విముఖతను తగ్గించడానికి "ఇమ్యునైజేషన్ (Immunization)" చికిత్సను చేసి కొంతవఱకు స్వస్థత చేకూర్చవచ్చును.

4] అదేవిధముగా "R.A.S.T. (Radio Allergo Sorbent Test)" లాటి కొన్ని రక్తపరీక్షలు జరిపి, ఏ విధమైన ఎలర్జిక్ తెలిసి కొని; మందులు వాడవచ్చును.

ఎలర్జిక్ సహజముగా వాడే మందులు : 1] Cromo-lyn (క్రోమోలిన్), 2] Ipratropium (ఇప్రాట్రోపియమ్), 3] Beclomethazone (బెక్లమెథాజోన్) మొదలగునవి.

*ఎలర్జిక్కు తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు : ఎలర్జిక్ వ్యాధులను పూర్తిగా నిర్మూలించడమనేది- ప్రస్తుతము వఱకు జరిగిన పరిశోధనల దృష్ట్యా సాధ్యముకాదు. అది ముందు ముందు పరిశోధనలద్వారా సాధ్యము కావచ్చును. ఐతే పైన చెప్పిన కొన్ని పరీక్షల ద్వారా- ఏ పదార్థము కారణముతో ఎలర్జిక్ వస్తున్నదో తెలిసికొని, ఆ ప్రకారము- వైద్య సలహాలు, మందులు ఉపయోగించి....ఎలర్జిక్ తీవ్రతలను తగ్గించి, ఉపశాంతి పొందవచ్చును. ఇదే విధముగా- శారీరక వ్యాయామాలు, యోగాలాటివి చేయుటవలన కూడా మంచి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

*ఎలర్జిక్కు గుఱించి- సమగ్ర వివరణలు, సలహాలు, వైద్య విధానాల కొఱకు- డా॥ A. ప్రభాకరబాబు, M.B., B.S. గారు వ్రాసిన- "ఎలర్జిక్ వ్యాధులు" అను గ్రంథము చూడగలరు. (ప్రతులకు- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి- 522 201"కి Rs. 12/-లు M.O. చేయగలరు.

—ప్రకాశకులు)

గాల్ స్టోన్స్ (Gallstones)

[పిత్తాశయములో రాళ్లు]

ఈ మధ్యకాలములో- “నాకు మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడినవి!” అనీ, “నాకు కాలేయము (Liver) వద్ద వుండే- గాల్ బ్లాడర్ (Gall Bladder ‘పిత్తాశయము’ లేక ‘చేదుకట్టు’)లో రాళ్ళు ఏర్పడినవి” అనీ చాలామంది అంటున్నారు.

మన శరీరమునందు నిర్మితమైవున్న అతి ముఖ్యమైన వాటిలో “జీర్ణాశయము” ఒకటి! దీనికి- పై భాగములో.... కుడివైపున “కాలేయము” నిర్మితమై వుంటుంది.

ఈ కాలేయమునుండి- “బైల్ (Bile = పైత్యరసము)” అను ఒక విధమైన ద్రవపదార్థము ఉత్పత్తి జేతుంది. ఈ విధముగా ఉత్పత్తి కాబడిన ద్రవపదార్థము(బైల్)- కొన్ని గొట్టాలద్వారా.... కాలేయానికి ప్రక్కనే నిర్మితమై వున్న- ఒక సంచిలోనికి చేరి, నిలువ వుంటుంది. బైల్ నిలువ వుండే ఈ సంచినే....వైద్య పరిభాషలో- “గాల్ బ్లాడర్” అని అంటారు. పైవిధముగా గాల్ బ్లాడర్ లో నిలువవున్న పైత్యరసము- “జీర్ణక్రియ”కు సహకరించే నిమిత్తముగా “అంత్రమూలము (Duodenum)” చిన్న ప్రేగు యొక్క ప్రథమ భాగమునందున్న “చిన్నప్రేగుల(Small Intestines)”లోని అహార పదార్థాలతో సంయోగము జెందుతుంది.

లివర్ నందు ఉత్పత్తి అయ్యే-ఈ బైల్ నందు అనేక రసాయనిక పదార్థాలు సమ్మిళితమై వుంటాయి. ఉదాహరణకు దీనిలో- ఛోలిక్ యాసిడ్ (Cholic Acid), ఫాస్ఫోలిపిడ్స్ (Phospholipids), బిలి రూబిన్ (Bili Rubin), ప్రొటీన్ (Protein) మొదలగు అనేక రసాయనిక ద్రవాలు వున్నాయి.

“ఫలానా కారణముచేతనే- ‘గాల్ బ్లాడర్’ నందు రాళ్ళు (Stones) ఏర్పడుతున్నవి!” అని కచ్చితముగా ఈ రోజుకు ఇంకా-

శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలలో నిర్ధారించబడలేదు. యువతీ, యువకులలో- పురుషులకంటే...స్త్రీలే ఎక్కువగా ఈ వ్యాధితో బాధలు పడుతున్నారు.... ప్రపంచ వ్యాపితముగా! 40 నుండి 50 సం॥లు పైబడిన ... స్త్రీ, పురుషులలో ఐతే- ఈ వ్యాధి సమానమేనని చెప్పవచ్చును.

గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళు ఏర్పడే కొన్ని కారణాలు

స్థూలకాయులు, గర్భిణీ స్త్రీలు, ఈస్ట్రోజెన్ (Estrogen) లాటి కొన్ని హార్మోన్లకు సంబంధించిన మందులు వాడువారు, "డుయోడెనల్ "అల్సర్ (Duodenal Ulcer = అంత్రమూలములో వుండు)" లాటి వ్యాధుల వలన అపరేషన్ (శస్త్రచికిత్స) చేయించుకొన్నవారు, ఏ కారణము చేతనైనాసరే- లివర్ నుండి ప్రైత్మరసము తక్కువగా ఉత్పత్తి అయ్యేవారు ఇంకా కొన్ని కారణాల వలన- ఇంకొందరికీ- ఈ విధముగా గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళు ఏర్పడే అవకాశమున్నది.

గాల్ బ్లాడర్ స్టోన్స్ ఒకే విధముగా వుండవా ?

గాల్ బ్లాడర్ లో ఏర్పడే రాళ్ళు- మూడు విధాలుగా వుంటాయని నిర్ధారించారు శాస్త్రవేత్తలు ! 1] గుండ్రముగాగానీ, కోడి గ్రుడ్డు ఆకారములోగానీ వుండి- కుంకుడు గింజంత పరిమాణములో; బరువు చాలా తక్కువగా వుంటుంది. దీనిని శాస్త్ర పరిభాషలో- "ఖొలెస్టెరిక్ టైప్ స్టోన్ (Cholesteric Type Stone)" అని అంటారు. ఈ విధముగా ఏర్పడే రాయి- సహజముగా ఒక్కటే వుంటుంది.

2] కొన్ని రాళ్ళు- నల్లగావుండి; ఒక నిర్ణీతమైన సైజ్ లేకుండా, ఆకృతి లేకుండా వుంటాయి. వీటిని శాస్త్రీయముగా- "కాల్షియమ్ స్టోన్స్ (Calcium Stones)" అని అంటారు. ఇవి సహజముగానే ఒకటికన్నా ఎక్కువ రాళ్ళే చేదుకట్టులో ఏర్పడి వుంటాయి.

3] పిత్తాశయములో స్టోన్స్ ఏర్పడి వున్నవారిలో . అధిక శాతము మందికి- పై రెండు రకాలలో ఏదో ఒక రకము అనిగాక; రెండు రకాల రాళ్ళు కలిసే వుంటాయి. ఇదే మూడో రకము.

గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళు వున్నవారి లక్షణాలు :- గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళు ఏర్పడి వున్నవారికి- 1) కడుపు నిండుగా వున్నట్లుండి, ఆకలి అనిపించదు. 2) విపరీతముగా త్రేపుతూ వుంటారు. 3) "గుండెల వద్ద మంటగా వుంద"ని చెపుతూ వుంటారు. 4) క్రొవ్వు అధికముగా వున్న ఆహార పదార్థాలను తిన్నపుడు- వీరి బాధలు వర్ణనాతీతముగా వుంటాయి. 5) పొట్టలో.... కుడిప్రక్కగా వున్న పైభాగములో- బాగా నొప్పిగా వుంటుంది. 6) ఇదే విధముగా.... వీపు పైభాగములో- రెండు గూళ్ళ మధ్యకూడా నొప్పిగా ఉండవచ్చును. 7) కొంతమందికి ఈ నొప్పిలతో పాటుగా- వాంతులు కూడా అయ్యే అవకాశమున్నది. 8) గాల్ బ్లాడర్ లో ఏర్పడిన స్టోన్స్ కు- ఏ కారణముచేతనైనాగానీ.... ఏ కొంచెము "ఇన్ ఫెక్షన్ [Infection=చెడు పదార్థము]" చేరినా- చలితో కూడిన జ్వరము వచ్చే అవకాశమున్నది.

గాల్ బ్లాడర్ స్టోన్స్ వలన కొన్ని ప్రమాదాలు :-

గాల్ బ్లాడర్ లో స్టోన్స్ ఏర్పడగానే...సరైన వైద్యుని సలహా మేరకు- చికిత్సలు చేయించని ఎడల అనేక ప్రమాదాలు దరిజేరవచ్చును.

1] గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళవలన- ఈ బ్లాడర్ కి "రంధ్రాలు (Perforations)" పడవచ్చును. 2] అదే విధముగా బ్లాడర్ లో "చీము (Pus "రసి)" చేరి, అనేక బాధలు కలుగవచ్చును. 3] ఇంకా- "గాంగ్రెన్ (Gangrene=మాంసమును క్రుళ్ళజేయు, తినివేయు వుండు)" కూడా ఏర్పడే ప్రమాదమున్నది. 4] కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో ఈ రాళ్లు- గాల్ బ్లాడర్ గొట్టాలకు అడ్డుపడి, లివర్ నుండి వచ్చే బైల్ ను రాకుండా నిరోధించవచ్చును. ఈ పరిస్థితి

వలన- లివర్ పరిమాణము (సైజ్) అధికముగా పెరిగే అవకాశమున్నది. ఈ విధముగా కాలేయము పెరగడాన్ని- వైద్య పరిభాషలో.... "లివర్ ఎన్ లార్జి (Liver Enlarge) ఐనది!" అని అంటుంటారు. ఈ విధముగా ఎన్ లార్జి ఐన లివర్ పనిలో అనేక మార్పులు వచ్చి, లివర్ పని చేయలేకపోయినా పెద్దగా ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు. ఈ విధముగా కాలేయము పని చేయక పోవడాన్నే "లివర్ ఫెయిల్యూర్ (Liver Failure)" ఐనది అని అంటారు.

గాల్ బ్లాడర్ లో- రాళ్ళు ఏర్పడటానికి.... ఇప్పటివఱకు తెలిసికొన్న కారణాలలో- వంశపారంపర్యము (Hereditary)గా కూడా రావచ్చునని తేలింది. అలాగే.... యూరోపియన్ దేశాలలోని- కొన్ని తెగల వారిలో.... ముఖ్యముగా ఉత్తర అమెరికా ప్రాంతములో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా వున్నది.

ప్రీత్రాశయములోని రాళ్లను కనుగొనే విధానాలు

అభివృద్ధి జెందిన- ఆధునిక వైద్యశాస్త్ర రీత్యా... ఈ రోజు- గాల్ బ్లాడర్ లోని రాళ్ళను కనుగొనుటకు సహకరించే అనేక పద్ధతులలో.... వివిధ సులభతరమైన విధానాలు వున్నాయి.

1) రోగిని నిలబెట్టి- ఉదరభాగాన్ని.... ఎక్స్-రే (X-Ray) తీస్తే రాళ్ళు కనిపించవచ్చును.

2) "ఖొలెసిస్టోగ్రామ్ (Cholecystogram)" అనే పరీక్షద్వారా అధిక శాతము మందికి- గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళు ఏర్పడినది? లేనిది?? తెలిసికోవచ్చును.

3) కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో- కొంతమందికి ... పై రెండు పరీక్షలలోనూ- రాళ్ళు వున్నా... కనిపించని ప్రమాదమున్నది. ఈ మధ్యకాలములో- "అల్ట్రా సోనోగ్రఫి (Ultra Sonography)" అనే అత్యాధునిక పరీక్షద్వారా గాల్ బ్లాడర్ లోని రాళ్ళను కనుగొను

టయేగాక- "అవి ఏ పరిమాణములో వున్నవి?" అనే విషయాన్నికూడా కచ్చితముగా చెప్పగలుగుతున్నారు. అంతేగాక- ఈ పరీక్షద్వారా .. కాలేయపరిమాణము, "పాన్ క్రియాస్ (Pancreas :- "క్లోమగ్రంథి" లేక "వృక్కకము" లేక "మధుకోశము") పరిమాణము, గాల్ బ్లాడర్ యొక్క పరిమాణాలను కూడా తెలిసికోవచ్చును. ఈ "అల్ట్రాసోన్ గ్రఫి" పరీక్షను- గాల్ బ్లాడర్ లోని రాళ్ళను కనుగొనుటలో 90 నుండి 95 శాతము కచ్చితమైనదిగా వర్ణించవచ్చును.

చేదుకట్టులోని స్టోన్స్ నివారించే వైద్య చికిత్సలు

1) గాల్ బ్లాడర్ స్టోన్స్ కి మందులు వాడితే- తాత్కాలికముగా నొప్పి తగ్గుతుంది. లేదా అక్కడ బాక్టీరియా చేరి వుంటే .. వాటిని నిర్మూలించడము జరుగుతుంది. అంతేగాని- రాళ్ళను కరగించలేవు!

2) గాల్ బ్లాడర్ లోని రాళ్ళను- శస్త్రచికిత్స ద్వారా మాత్రమే తీసివేయవలసి వున్నది. "శస్త్రచికిత్స ఏ విధముగా చేయాలి" అనేది- గాల్ బ్లాడర్, దాని యందున్న రాళ్ళ పరిమాణాన్ని బట్టి శస్త్రచికిత్స కులు నిర్ణయిస్తారు. కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో- గాల్ బ్లాడర్ ను కూడా శస్త్రచికిత్స ద్వారా తొలగించవలసి రావచ్చును. ఈ విధానాన్నే వైద్యశాస్త్రవేత్తలు- "ఖొలెసిస్టెక్టమి (Cholecystectomy)" అని అంటారు. ఈ విధముగా గాల్ బ్లాడర్ ను తీసివేయకుండానే- అందున్న రాళ్ళు మాత్రమే తీసివేసే అవకాశాలు కూడా చాలా వున్నాయి. ఈ విధముగా రాళ్ళను మాత్రమే తీసివేసే శస్త్రచికిత్సను- "ఖొలిడ్ ఖొలిథ్ టొమి (Choledo Cholithotomy)" అని అంటారు.

3) ఈ మధ్యకాలములో- శస్త్రచికిత్స కూడా లేకుండానే ... గాల్ బ్లాడర్ లో ఏర్పడిన రాళ్ళ సైజ్ నుబట్టి- "షాక్ వేవ్ థెరాపి (Shock Wave Therapy)" అనే నూతన వైద్య విధానాన్ని అనుసరిస్తున్నారు. ఈ పద్ధతివలన గాల్ బ్లాడర్ నందలి రాళ్లు- చిన్న

చిన్న ముక్కలుగా చితికిపోతాయి. తదుపరి ఈ ముక్కలు.... జీర్ణ కోశాన్ని జేరి, అందుండి బయటకు వెళ్ళిపోతాయి. ఈ విధానాన్ని, శాస్త్ర పరిభాషలో- “లిథోట్రిప్సి (Lithotripsy)” అని అంటారు.

4) గత కొద్దికాలమునుండి- రోగికి నొప్పి లేకుండాను, హాస్పిటల్ లో ఎక్కువకాలము వుండకుండాను, అధిక ఖర్చు లేకుండాను, మందులుకూడా అధికముగా ఉపయోగించకుండాను... అమెరికా, ఫ్రాన్స్ లాటి అభివృద్ధి జెందిన పాశ్చాత్య దేశాలలో- అత్యంత ఆధునిక విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నారు. దీన్ని “రెడిక్ లేసర్ లాప్రోస్కోపిక్ ఖొలెసిస్టెక్టమి (Reddick Laser Laparoscopic Cholecystectomy)” అని అంటారు. ఈ విధానాన్ని- “రెడిక్” అను ఫ్రాన్స్ దేశపు శస్త్రచికిత్స నిపుణులు కనుగొన్నారు. ఈ శస్త్రచికిత్సను- పొట్టపై చిన్న గాటు పెట్టి.... ‘లాప్రోస్కోపి’ ద్వారాగాల్ బ్లాడర్ తీసివేస్తారు. మామూలు ఆపరేషన్ లో- గాల్ బ్లాడర్ తీయడానికి ఎంతమేరకు కట్ చేస్తారో . ఈ లాప్రోస్కోపిక్ ఆపరేషన్ లో ఐతే దానిలో 10వ వంతు మాత్రమే గాటుపెట్టి గాల్ బ్లాడర్ తీసివేస్తారు.

5) గాల్ బ్లాడర్ లో ఏర్పడినవి “కాల్షియమ్ స్టోన్స్” కానవుడు... ఒక విధమైన “రసాయనిక పదార్థా”న్ని గాల్ బ్లాడర్ లోనికి పంపి, అందున్న రాళ్ళను కరగిస్తున్నారు. ఐతే ఈ పద్ధతివలన.... గాల్ బ్లాడర్ లో తిరిగి మళ్ళీ రాళ్ళు ఏర్పడే అవకాశము వున్నది.

6) శస్త్రచికిత్సలకు తట్టుకోలేనివారికి, మామూలు వారికి కూడా- గాల్ బ్లాడర్ లోని రాళ్ళను కరగించడానికి... ఇటీవల కాలములో- వైద్యులు.... “అర్సోపీయల్ (Ursopiol)” అనే ఔషధాన్ని వినియోగిస్తున్నారు. ఈ ఔషధాన్ని వినియోగించుటలో చిన్న సమస్య వున్నది. అది- ఈ మందును ... క్రమము తప్పకుండా- 2 లేక 3 సంవత్సరాల కాలము వాడటమే! ఐతే- దీనివలన.... 60% నుండి 70% గాల్ బ్లాడర్ లలో రాళ్ళు తగ్గిపోతాయి. అంతేగాక ఈ

పద్ధతి- మిగతా అన్ని పద్ధతులకన్నా.... రోగికి శ్రమ తప్పటయే గాక- ఖర్చు కూడా చాలా తక్కువ!

7) సర్వసాధారణముగా- గాల్ బ్లాడర్ కు క్యాన్సర్ (Cancer) రావడమనేది జరగదు. కానీ- ఈవిధముగా గాల్ బ్లాడర్ కు క్యాన్సర్ వచ్చేవారిలో.... అధిక శాతము మందికి- గాల్ బ్లాడర్ నందు రాళ్ళు ఏర్పడి ఉన్నవారే ఉన్నారు.

గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళతోపాటుగా క్యాన్సర్ కూడా వున్నట్లైతే- "ఆపరేషన్ వలన ప్రయోజనమున్నదా ? లేదా ? ?" అని ముందుగా అనేక పరీక్షల ద్వారా నిర్ణయించుకొన్న తరువాతనే శస్త్రచికిత్స చేయవలసి వున్నది.

శస్త్రచికిత్స వలన కూడా ప్రయోజనము లేదని నిర్ణయించి నపుడు- "ఖెమో థెరాపీ (Chemo Therapy)" అనే వైద్య పద్ధతి ద్వారా- మందులను వాడవలసి వుంటుంది.

గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళున్న వారికి ఆహారము : గ్రుడ్లు, పందిమాంసము (Pork), నీరుల్లి (పెద్ద ఉల్లి), క్రొవ్వ అధికముగా వుండే ఆహారపదార్థాలు, తీపిపదార్థాలు మానివేయడము అత్యవసరము !

సాధ్యమైనంతవఱకు- ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, ఆయా ఋతువులలో లభించే..... పళ్ళు మొ॥నవి ఆహారమున అధికముగా తీసికోవాలి.

***Rabies* [కుక్క వెట్టి]**

Canine Madness (వెట్టి- కుక్క, తోడేలు, నక్క మున్నగు నవి కఱచుట వలన వచ్చు రోగము)

(HYDRO-PHOBIA "జలోన్మాదము")

పిచ్చికుక్క కఱస్తే- ఎన్ని ప్రమాదకర పరిస్థితులు సంభవిస్తాయో.... ఈ రోజు ప్రపంచ వ్యాపితముగా ప్రజలందరికీ తెలి

సిన విషయమే! వెళ్లి కుక్క లేక అటువంటి- (పిల్లి, నక్క, తోడేలు గబ్బిలము) జంతువులు కఱవడము వలన- "కుక్క వెళ్లి" (Rabies "రేబీస్") వ్యాధికి లోనై, ప్రతి ఏటా 18 నుంచి 20 వేలమంది మరణిస్తున్నారు- మన దేశములో! అదే విధముగా.... 'రేబీస్' వ్యాధి రాకుండా- 30 లక్షల పైచిలుకుమందే.... 'వాక్సినేషన్' [Vaccination=అయా వ్యాధి నిరోధక టీకాలువేయుట] చేయించు కుంటున్నారు. మనదేశములో !!

చాలామంది పిచ్చికుక్క కఱిస్తేనే- 'రేబీస్' వ్యాధి వస్తుందని భావిస్తారు. కానీ- ఈ అభిప్రాయము సరిగాదు. 'రేబీస్' వ్యాధికి లోనైన- పిల్లి, తోడేలు, నక్క, గబ్బిలములాటి జంతువులు ఏవి కఱచినా- ఈ వ్యాధి వస్తుంది. అతి ప్రమాదకరమైన ఈ "రేబీస్" అయా జంతువులకు ఎలా సోకుతుందో- తెలిసికొనుటకై.... ఇంకా పరిశోధనలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి.

ఒకసారి ఈ "రేబీస్" వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించిన తరువాత- బ్రతికి .. బట్ట కట్టడమనేది అసాధ్యమేనని చెప్పవచ్చును. ఐతే- విచిత్రముగా .. ఈ వ్యాధి క్రిములు కలిగియున్న.... కొన్ని రకాల గబ్బిలాలు (Bats) మాత్రము ఏ మాత్రము హాని లేకుండా జీవిస్తూ ఉంటాయి. కాని ఇవి కఱచిన ప్రాణికి మాత్రము.... ఈ వ్యాధి క్రిములు చేరి, ప్రాణాంతకమౌతున్నది. అమెరికాలాటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలోనే.... ఈ గబ్బిలాల కాట్లవలన- 'రేబీస్' వ్యాధి సోకి.... ప్రతి ఏటా కొన్నివేల పశువులు నశిస్తున్నాయి.

అతి ప్రమాదకరమైన ఈ 'రేబీస్' వ్యాధి గురించి- పూర్తి వివరాలు చాలామందికి తెలియదనే చెప్పాలి. ఈ వ్యాధికి కారణమైన క్రిములు (Virus)- చాలా సూక్ష్మతీసూక్ష్మముగా ఉంటాయి. ('రేబీస్' క్రిమి పరిమాణము :- పొడవు- .0018 M.M., లావు .00007 M.M.) 'రేబీస్' క్రిముల నివాస స్థావరము- ఈ వ్యాధి సోకిన ఘోరి లాలాజల గ్రంథులూ మఱియు నాడీమండలము!

మనుషులకు- 'రేబీస్' వ్యాధి- 'రేబీస్' వ్యాధికి లోనైన ఆయా జంతువులు కఱవడము వలన వస్తుంది. ఇంకొక ముఖ్య విషయము కూడా ఇక్కడ గమనించవలసినది ఉన్నది. 'రేబీస్' వ్యాధి సోకిన జంతువు కఱచినప్పుడేగాక; ఆ జంతువు యొక్క లాలాజలము- ఏ విధముగా (పెంపుడు కుక్కైతే నాకడము లేదా అవి కార్చిన సొంగ గాలిలో ప్రయాణించి, మన శరీరముమీద పడటము) నైనా సరే.... అంతకు ముందు ఏకారణముచేతో ఐన గాయముమీద పడినప్పుడు- ఆ లాలాజలము [ఉమ్మి]లో వున్న 'రేబీస్' క్రిములు- గాయములో నుండి రక్తములో ప్రవేశించి, ఈ వ్యాధి మనుషులకు రావచ్చును.

కుక్కలు, పిల్లులు, తోడేళ్ళు, నక్కలు లాటి జంతువులలో- ఈ వ్యాధి క్రిములు ప్రవేశించిన తరువాత.... 'రేబీస్' లక్షణాలు కనిపించడానికి- ఒక వారము [7 రోజులు] నుండి ఒక ఏడాది [365 రోజులు] కూడా పట్టవచ్చును. ఐతే అధిక శాతము- 7 రోజుల నుండి 90 రోజులు [3 నెలలు] లోపే ఈ వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించిన తరువాత మాత్రము- "ఏడు" రోజుల నుండి "పది" రోజులలోపే- నరక యాతన అనుభవించి, ఆ జంతువు మరణిస్తుంది.

'రేబీస్' వ్యాధి సోకిన జంతువు యొక్క ప్రవర్తన- ఇంతకు ముందుకంటే.... చాలా భిన్నముగా ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి రాక ముందు- ఈ జంతువు ఎంత "నెమ్మది.... నిదానము (Calm & Quiet)గా ఉండేదైనా సరే- 'రేబీస్' వచ్చిన తరువాత మాత్రము.... ఒక్కసారిగా తిరగబడి, జనముమీద పడటము- లేక అటూ-ఇటూ ఉఱుకులు-పరుగులు తీయడము లాటివి చేస్తుంది. ఇలా ఒక్కసారి- 30 నుండి 40 కిలోమీటర్ల దూరము వఱకు పరుగెత్తినా ఆశ్చర్య పోనవసరము లేదు. ఇలా పరుగెత్తేటపుడు- ఏ జంతువో, మనిషో అడ్డు వస్తే.... వారి మీద పడి కఱస్తుంది. దీని ఈ విపరీత ప్రవర్తన కొంతసేపటి తరువాత తగ్గిపోయి, పూర్వము వున్న తన సహజ

స్థితికి చేరుకుంటుంది. ఈ పరిస్థితులలో- పిల్లలు “అయ్యో! దీనికి ఏదో జ్వరములాగా వున్నదే?” అని ఆ జంతువు దగ్గరకు చేరితే- తిరిగి దానికి విపరీత లక్షణాలు కలిగి....వీరమీద పడి కఱవ వచ్చును.

‘రేబీస్’ వ్యాధికి గురైన జంతు లక్షణాలు:- 1) మంద మతిగా ఉంటూనే- ఒక్కసారిగా విపరీత లక్షణాలను సంతరించు కొని....ఎవరిని పడితే వారిని కరవడము; ఊరకనే అఱవడము, అనవసరముగా పరుగెత్తడములాటివి చేస్తుంది. 2) నోరుతెరిచి-రొప్ప డము, దవడలు వ్రేలాడవేసి సొంగ కార్చడము లాటివి చేస్తుంది. 3) వెనుక కాళ్ళకు, నాలుకకు- పక్షవాతము [Paralysis] వచ్చి; వాటిని కదల్చలేకపోవడము జరుగుతుంది. 4) చివరగా-‘కంపము-వణకు (Convulsion = ఈడ్పు)’ తో తీవ్రవేదనల నంది, మరణిస్తుంది. జంతువులకు- ‘రేబీస్’ వ్యాధి సోకినా.... మనుషులకు- ‘రేబీస్’ వచ్చినపుడు- నీటిని చూస్తే భయపడే “హైడ్రోఫోబియా (Hydro-Phobia = జలోన్యాదం)” లక్షణము మాత్రము ఈ జంతు వులకు వుండదు.

‘రేబీస్’ వ్యాధి సోకిన కుక్కల వలెనే- పిల్లలు కూడా.... మను షుల పైబడి; గోళ్ళతో గీకి, పళ్ళ(కోర దంతాలు)తో పట్టి పీకి- గాయము చేస్తూ వుంటాయి. మన ఇళ్ళలోని- కుక్క, పిల్లి లాటి పెంపుడు జంతువులలో ఇలాటి లక్షణాలు వున్నాయనే అనుమానము ఏ మాత్రము కలిగినా.... వాటిని వెంటనే- జాగ్రత్తగా బంధించి వుంచటము చాలా మంచిది.

‘రేబీస్’ వ్యాధి ఒక్కసారి కనిపించినా- తరువాత ఆ జంతువు గాని, మనిషి గానీ బ్రతకడము అనేది దాదాపుగా అసంభవమనే చెప్పాలి. ఇటువంటి లక్షణాలు కనిపించినపుడు- “వీటికి వైద్యము చేసి, రక్షిద్దాము!” అనుకొని వాటి దగ్గరకు వెళ్ళడము కూడా ప్రమాదాన్ని కొని తెచ్చుకోవడముగానే భావించవలసి వున్నది.

పిల్లి, కుక్కలాటి జంతువులను పెంచేవారు- విధిగా.... నిర్జీత కాలములో- పశు వైద్యునికి చూపించి, 'రేబీస్' వ్యాధి రాకుండా.... 'టీకా' లాటి 'ఇన్ జక్షన్' తప్పనిసరిగా చేయించడము అత్యవసరము !

'రేబీస్' మనుషులకు వచ్చే అవకాశాలు :- కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో- 'రేబీస్' వ్యాధికి గురైన జంతువు సంవరించిన ప్రదేశాలలో తిరిగినా.... మనుషులకు ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశమున్నది. (ఉదాహరణకు- 'రేబీస్'కు గురైన జంతువు కార్పే సొంగలోని వ్యాధి క్రిములు- గాలిలో సంవరిస్తూ.... మన శరీరము మీద వున్న ఏ గాయము ద్వారానో- మనలో ప్రవేశించి, 'రేబీస్' వ్యాధి రావచ్చును)

'రేబీస్' వ్యాధి- మనుషులకు రావడానికి అతి ముఖ్యమైన అవకాశము.... ఆ వ్యాధి సోకిన జంతువు కఱవడమే! ఇక రెండో కారణము- 'రేబీస్' వ్యాధికి గురైన పెంపుడు జంతువులో.... ఆ వ్యాధి లక్షణాలు అంతగా కనిపించనపుడు- అవి మన దరికి చేరి, మనలను నాకడము చేసినపుడు.... దాని లాలాజలమందున్న 'రేబీస్' క్రిములు- మన చర్మముపై ఏ మాత్రము పగుళ్ళు, చిన్న చిన్న పుళ్ళు, గాయాలు వున్నా- వీటిలో చేరి, నిదానముగా అక్కడ అభివృద్ధి జెంది; నరము (Nerves)ల ద్వారా- మెదడును చేరుతాయి. మెదడును చేరిన 'రేబీస్' క్రిములు- అక్కడ ఇంకా విస్తృతముగా వృద్ధి జెంది, నరముల ద్వారా- మిగతా శరీరభాగాలకు, లాలాజల గ్రంథులకు చేరుతాయి. ఈ విధముగా 'రేబీస్' క్రిములు మన శరీరములో అభివృద్ధి జెందుటకు- 10 రోజుల నుండి, ఒక సంవత్సర కాలము పట్టవచ్చును. ఈ వైరస్ పెరుగుదల- ముఖ్యముగా గాయము తగిలిన ప్రదేశాన్ని బట్టి ఆధారపడి వుంటుంది. ఉదాహరణకు : 'రేబీస్' సోకిన జంతువు- మన ముఖముపైన గాయముచేస్తే.... ఈ వ్యాధి

క్రిములు త్వర త్వరగా మెదడును చేరి, 'రేబీస్' లక్షణాలు కొద్ది రోజులలోనే కనిపించవచ్చును. అదే విధముగా చేతుల మీద గాయముచేస్తే- ఇంకొద్ది రోజులు అదనముగా పట్టవచ్చును. అలా కాక ఏ కాలిమీదో గాయము చేస్తే మాత్రము- వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించుటలో అలస్యము కావచ్చును.

'రేబీస్' సోకిన మనిషి లక్షణాలు : ఈ వ్యాధి సోకినపుడు- ఈ క్రింది మూడు అంకాలు (Stages)గా మనకు వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. 1) 'రేబీస్' ప్రారంభములో.... మొట్టమొదటి సారిగా- గాయమైన చోట నొప్పిగా వుండటమే గాక, ఈ నొప్పితో పాటు- జ్వరము, తలనొప్పి, దడ (Rapid Pulse) "ఎమోతుందో? ఏమో??" అనే మానసిక భయము, అవిశ్రాంతి, నిద్ర పట్టకపోవడము, ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసాలు అధికముగా తీసికోవడము, అదే విధముగా- త్వర త్వరగా మాటలు రావడములాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇంకా- అకలి తగ్గిపోవడము, చికాకు, గొంతు బొంగురు పోవడము, అహారము మ్రింగలేకపోవడము లాటి లక్షణాలు కూడా వుంటాయి.

2) ఇక 'రేబీస్' రెండవదశలో రోగి ప్రతిదానికి చలించి పోతూ ఉంటాడు. వీరు ఏ కొంచెము చిన్న శబ్దమైనా.... భరించలేక మెలికలు తిరిగిపోతూ వుంటారు. అదే విధముగా- చిన్న గాలి తెమ్మెర సోకినా, ఒక్కసారిగా వెలుతురు కనిపించినా, ఏదైనా పూటువాసన సోకినా.... తట్టుకోలేక- తీవ్ర కంపనలకు లోనౌతారు. వీరికి- శ్వాస నాళాలలో మఱియు జీర్ణాశయమునందలి ముందుభాగములోని కండరాలలో.... "స్పాస్మ్ (Spasm) రోగము వల్ల దేహమందు గలుగు- ఈడ్పు)" వస్తూ పోతూ వుంటుంది అంతేగాక ఈ రెండవ దశలో- నీరు చూసినా, నీటి శబ్దము విన్నా- రోగి విపరీత ప్రకంపనలకు గుటి కావడమేగాక.... గొంతు కండరాలు విగుసుకుపోయి, తీవ్ర

వేదనలు చెందుతాడు. ఇలా నీటిని చూసి భయపడటాన్నే - “జలో న్మాదము (హైడ్రోఫోబియా)” అని అంటారు. ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారు - నీటిని చూడగానే.... “మెడ కండరాలు మెలికలు తిరిగిపోతున్నాయి!” అనే భావనతో వుంటారు. ఈ భావన పొందుచున్నప్పుడు - భుజములు దూరముగా సాగినట్లుండి, వక్షస్థలము - విశాలమైనట్లుగా కనిపిస్తుంది. మాట్లాడినపుడు - గొంతు సహజత్వాన్ని కోల్పోయి, బొంగురుగా వినబడుతుంది. ఈ మార్పు స్పష్టముగా కనిపిస్తుంది.

“హైడ్రోఫోబియా” ఉద్రేక (Attack) దశలో - లాలాజల గ్రంథుల నుండి.... లాలాజలము విపరీతముగా పుట్టుటవలన - గొంతు, నోరు ఉమ్మితో నిండిపోయి.... నోటివెంట - బొట్లు-బొట్లుగా ‘చొంగ’ కాటుతూ ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలన్నీ నిరంతరముగా ఉండవు. వస్తూ- పోతూ మాత్రమే వుంటాయి. ఉద్రేక లక్షణాలు తగ్గి, మళ్ళీ పెరిగే.... ఈమధ్యలో ఉన్న ఖాళీసమయములో - రోగి ... మానసిక, శారీరక అలసట తీటినట్లుగా - ప్రక్క (Bed = “శయ్య” లేక “పడక”) మీద విశ్రాంతిగా పండుకొని వుంటాడు. ఈ పరిస్థితిలో - రోగికి ‘మూత్ర పరీక్ష’ గావించిన .. మూత్రములో ‘సుగర్’ అధికముగా కనిపిస్తుంది. ఈ స్థితినే - “గైకోస్యూరియా (Glycosuria = మధుమూత్రరోగము)” అని అంటారు. కొన్ని సందర్భాలలో - ఈ పై లక్షణములతోనే రోగి ‘మృతి’ నందవచ్చును.

3) రెండవ దశలో.... రోగి మరణించని ఎడల - ఇక మూడవ దశలో.... కాళ్ళకు, చేతులకు - “పక్షవాతము (Paralysis = పక్ష వాయువు లేక తిమురు వాయువు)” రావచ్చును. ఈ పరిస్థితిలో రోగి ఏమీ చేయలేని నిస్సహాయ స్థితిలో వున్నట్లు కనిపిస్తాడు. ఐతే - కుక్క లేక పిల్లి, నక్కలాటి జంతువులు కబిచి; ‘రేబీస్’ వచ్చిన మనుషులకు - పక్షవాతము రావడమనేది చాలా అరుదుగా జరుగు

తుందిగానీ; గబ్బిలము కఱచి, గబ్బిలము ద్వారా సంక్రమించిన 'రేబీస్' వల్లనే- 'పక్షవాతము' రావడము జరుగుతుంది.... సహజముగా!

కుక్కకాటు జాగ్రత్తలు : 1) ఎవరినైనా సరే- "కుక్క కఱచింది!" అనగానే.... "ఆ కుక్క ఎవరిది ? పిచ్చిదా?? కాదా??" అని జాగ్రత్తగా 'విచారణ' జరుపవలసి వున్నది. ఏ మాత్రము అశ్రద్ధ చేయకూడదు. 2) కఱచిన కుక్క ఎవరిదైన పెంపుడుదైతే- ఆ కుక్కకు క్రమము తప్పకుండా.... "వ్యాధి నిరోధక 'ఇన్ జెక్షన్స్' చేయిస్తున్నారా? లేదా??" అని అడిగి తెలిసికోవాలి. 3) "ఈ మధ్యకాలములో- ఇంకా ఎవరినైనా కఱచిందా? ఒకవేళ కఱచేస్తే- వాళ్ళ పరిస్థితి.... ఎలా వున్నది??" అని కూడా కనుక్కోవలసి ఉంటుంది. 4) కఱచిన కుక్కను- ఒక వారము రోజులపాటు- కట్టివేసి, "దాని ప్రవర్తనలో- ఇంతకు ముందుకన్నా ఏమైనా అదనపు మార్పులున్నాయా? లేదా??" అనేది జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి !

కుక్కకాటు-ప్రథమ చికిత్స

కుక్క (లేక పిల్లి, నక్క, తోడేలు) కఱచిన గాయము (లేక పంటిగాట్లు)పై- సబ్బునీరు పోసి, 6 లేక 7 పర్యాయములు.... గాయాన్ని శుభ్రముగా కడగాలి. కుక్క లేక ఆ జంతువు కఱచిన గాయము పెద్దగా వున్నా సరే- "కుట్లు (Stitches)" వేయకుండా.... ఆ గాయాన్ని ప్రతిరోజూ శుభ్రముగా కడుగుతూ మాత్రమే వుండాలి. కుక్క కఱచిన గాయాన్ని శుభ్రము చేయునపుడు- "టించర్ అయోడిన్ (Tincture Iodine)" గానీ, "పొటాషియమ్ పెర్మాంగనేట్ (Potassium Permanganate)" గానీ, 70 శాతము అల్కహాల్ గానీ- ఉపయోగించుట చాలా మంచిది. గాయాన్ని- పంపు క్రింద లేక నీటిధార క్రింద ఉంచి, 5 ని॥లు కడిగితే- ఉపయుక్తముగా ఉండ గలదు.

రేబీస్-వైద్య విధానము

1) ఇంతకు కొద్దికాలము క్రితము- రేబీస్ క్రిములు గాయము నుండి వెడలిపోవడానికి "B.P.L." అనే వాక్సిన్ ఉపయోగించే వారు. దీనిని గొట్టె లేక కుందేలులాటి జంతువులకు.... "రేబీస్" వ్యాధి వచ్చే పరిస్థితులను కల్పించి, రేబీస్ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత.... ఈ జంతువుల మెదడును తీసి, దీనితో 'వాక్సిన్' తయారు చేసేవారు. ఇలా తయారు చేసిన- యాంటీరేబీస్ వాక్సిన్- "B.P.L." ను.... పెద్దలకు- 5 C.C.; 30 కేజీల కంటే తక్కువ బరువున్న వారికి, పిల్లలకు 2 C.C. చొ॥న వరుసగా 14 రోజులు, 14 ఇన్ జెక్షన్స్ చేసేవారు. కుక్క కఱచిన గాయాలు- తీవ్రముగా ఉన్న పుడు; మెడ, ముఖము, తలలాటి మెదడుకు దగ్గరగా ఉండే ప్రదేశాలలో కుక్క కఱచినపుడు; కుక్క- 4 లేక 5 చోట్ల కఱచినపుడు; తోడేలు, నక్కవంటి క్షుద్ర జంతువులు కఱచినపుడు- "యాంటీ రేబీస్ సీరమ్" కూడా చేసేవారు. ఇప్పటికీ- కొన్ని ప్రభుత్వ వైద్యశాలలో.... ఈ B.P.L. ఇన్ జెక్షన్స్ నే చేస్తూ వున్నారు. ఈ B.P.L. ఇన్ జెక్షన్స్ ను "బొడ్డు[Umbilicus = నాభి-బొడ్డు]" చుట్టూ రోజుకొకటి చొ॥న చేసేవారు. ఈ విధమైన వైద్యము- రోగికి కష్టమగుటయే గాక.... కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో- ఈ ఇన్ జెక్షన్స్.... "రియాక్షన్" వచ్చి, రోగులు మరణించడముకూడా జరిగేది.

"వాక్సిన్" ఇవ్వడము ద్వారా- "రేబీస్ వ్యాధి"ని తగ్గించ వచ్చునని.... 1885లో కనిపెట్టిన- వైద్య శాస్త్రజ్ఞుడు.... "లూయీ పాశ్చర్" అను వైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్త! ఈయన కనిపెట్టిన వాక్సినే- కాలక్రమేణా వివిధ మార్పులను సంతరించుకొని, పైన చెప్పిన.... గొట్టె మెదడుతో తయారయ్యే "B.P.L." వాక్సినేషన్ గా రూపుదిద్దు కున్నది.

2) 1974 ప్రాంతములో, ఫ్రాన్స్ [France] దేశమందు న్నటువంటి- "మెరిఎక్స్ ఇనిస్టిట్యూట్ [Merieux Institute]"

వారు శుద్ధిచేసిన- “హ్యూమన్ డిప్లాయిడ్ సెల్ వాక్సిన్ [Human Diploid Cell Vaccine “H.D.C.V.”]” వలన ఏ విధమైన ‘రి-యాక్షన్స్’ లేకపోవడమేగాక, “B.P.L.” వాక్సిన్ వలె- 14 ఇన్ జెక్షన్స్-బొడ్డు చుట్టూ చేయించవలసిన అవసరము లేదు. ఈ “H.D.C.V” ఇన్ జెక్షన్స్- కేవలము “ఐదు” ఇన్ జెక్షన్స్ మాత్రమే చేస్తే సరిపోతుంది. అదీ- బొడ్డు చుట్టూ చేయించవలసిన అవసరములేదు. గూటికి [Shoulder “భుజము, స్కంధము, మూపు, భుజశిరస్సు]” గానీ; రొండి [Hip “తుంటి లేక మొలక్రింద లావుగా ఉండు భాగము]” గానీ; పిఱుదులకు [Buttock “పిఱ్ఱ లేక నితంబము]” గానీ- చేయవచ్చును.

ఇంతకుముందు చెప్పిన ప్రాథమిక జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ- సకాలములో ఈ “H.D.C.V.” ఇంజెక్షన్స్ గనుక చేసినట్లైతే....

99% నుండి 100% [శాతము] వఱకు- “రేబీస్ వ్యాధి” నుండి తప్పించుకోవచ్చును. ఐతే- విచారించవలసిన విషయమేమిటంటే- ఈ “H.D.C.V.” ఇంజెక్షన్స్.... విపరీతమైన ఖర్చుతో కూడు కున్నవేగాక- మధ్య తరగతి వారికి కూడా అందుబాటులో ఉండ నంత ఖరీదైనవి. ఇక దిగువ తరగతివారు- వీటివంక తేటిపాట చూడటానికి కూడా ధైర్యము చాలదని చెప్పవచ్చును.

3) 1980 ప్రాంతములో- పైన చెప్పిన.... “Merievx” ఇన్ స్టిట్యూట్ వారే- ఒక జాతి కోతి [Green Monkey] యొక్క- మూత్రపిండములతో.... క్రొత్త వాక్సిన్ తయారు చేసారు. దీనికి- “ప్యూరిఫైడ్ వీరో రేబీస్ వాక్సిన్ [Purified Vero Rabies Vaccine “P.V.R.V.”] లేక “వీరోరాబ్ [Verorab]” అని పేరు పెట్టారు. ఈ “P.V.R.V.” ఇన్ జెక్షన్స్ కూడా- “H.D.C.V.” ఇంజెక్షన్స్ వలెనే ఏ విధమైన “రి-యాక్షన్స్” లేకపోవడమేగాక, వాటివలెనే- చక్కని ఫలితాల నిస్తున్నాయి. అంతేగాక... H.D.C.V. ఇంజెక్షన్స్ కన్నా- చాలా తక్కువ ఖరీదులో ప్రస్తుతము లభిస్తున్నాయి.

గత- 5, 6 సంవత్సరాలుగా.... ప్రపంచములోని అభివృద్ధి చెందిన అన్ని దేశాలు- ఈ "P.V.R.V." [లేక Verorab] ఇన్ జెక్షన్స్ నే ఉపయోగిస్తున్నారు. ప్రస్తుతము మనదేశములో- హర్యానా రాష్ట్రములోని "ఇండియన్ వాక్సిన్స్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్" వారు తయారు చేస్తున్నారు.

ఈ "P.V.R.V." ఇన్ జెక్షన్స్ ను- కుక్క కఱచిన రోగి- 1) కఱచినరోజు, 2) మూడవరోజు, 3) ఏడవరోజు, 4) పదునాలుగవరోజు, 5) 30వ రోజు చేయించుకోవాలి.

రేబీస్ రాకుండా- జాగ్రత్త చర్యలు : పశు వైద్యశాలలో పనిచేసేవారూ (ప్రధాన వైద్యుడు మొదలు పనివారి వఱకు), జంతు ప్రదర్శనశాల (Zoo) లలో పనిచేసేవారూ- ముందు జాగ్రత్త చర్యగా.... రెండు సంవత్సరముల కొక పర్యాయము- పైన చెప్పిన ... "P.V.R.V" లేక (H.D.C.V.) ను- అతి తక్కువ మోతాదులో [సుమారు 0.1 Ml. పరిమాణములో] మూడు ఇన్ జెక్షన్స్ 1) ఒకటవ రోజు, 2) ఏడవరోజు, 3) ఇరవై ఎనిమిదవరోజు చేయించుకొంటే- మంచిదని- "ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (W.H.O. = వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్)" వారు- సిఫారసు చేసియున్నారు. దీనివలన వీరిలో- 'రేబీస్' కు- "వ్యాధి నిరోధక శక్తి" పెరిగి, పొర పాటున- ఏ కుక్క, నక్కలాటి జంతువులు కఱచినా- 'రేబీస్' వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్త పడినట్లు కాగలదు.

కుక్క కఱచిన వెంటనే తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు :-

1) ప్రారంభములో- చెప్పినట్లుగా.... కుక్క కఱచిన వెంటనే- పంపుధార క్రిందో, అవకాశము లేనివారు- నీటిని ధారగా పోస్తూనో- గాయాన్ని 5, 6 నిమిషాల సేపు పరిశుభ్రముగా కడగటము అత్యవసరము! ఈ ప్రక్రియ వలన- గాయములో వున్న 'రేబీస్' క్రిములు- బయటకు వెడలిపోయే అవకాశాలు మెండుగా వుంటాయి.

2) పైన చెప్పినట్లుగా చేసిన తరువాత- సబ్బునీటితో.... కుక్క కఱచిన గాయాన్ని- 10,15 నిమిషాలసేపు శ్రద్ధముగా కడగాలి.

3) పై నుదహరించిన ప్రక్రియలు పూర్తి కాగానే.... వెంటనే- దగ్గఱలో వున్న వైద్యుని వద్దకు రోగిని తీసుకువెళ్ళాలి. వారు అవసరాన్ని బట్టి- తగిన వైద్య సహాయాన్ని అందించి, తగిన సలహాల నివ్వగలరు.

4) కుక్క కఱచినప్పుడు- వారు చెప్పారనో, వీరు చెప్పారనో, తనకు తానే స్వంత నిర్ణయాలు తీసికొని; వైద్య సలహాలను తీసికోకపోయినట్లయితే.... అసలు ప్రాణాలకే- “తిలోదకాలు” ఇవ్వవలసిన పరిస్థితులు ఎదురు కావచ్చును. కాబట్టి- వెట్టి కుక్కగానీ, మంచి కుక్కగానీ కఱచినపుడు- పై ప్రాథమిక సపర్యలు కాగానే.... వైద్య సలహా తప్పక తీసికోవాలి.

“క్రిమ్”ల వాడకము వలన చర్మ సౌందర్యము పెరుగుతుందా?

“ప్రఖ్యాతి గాంచిన- మా క్రిమ్లను, హెడర్స్ను వాడండి! మీ చర్మ సౌందర్యము- ద్విగుణీకృత రమణీయకతను సంతరించుకొంటుంది!!” అనే ప్రకటనలు, పబ్లిసిటీలు అనేకము నిత్యజీవితములో చూస్తూ వుంటాము. ఈ క్రిమ్లు, లోషన్స్ ఉపయోగించుట వలన- చర్మ సౌందర్యము పెరగడము, పెరగకపోవడము అనే విషయము ప్రక్క నుంచితే- వీటి ఉత్పత్తిదారులకు ధనార్జన పెరగడము మాత్రము ఖాయముగా జరుగుతుంది.

“జన్మతః నల్లగా ఉన్న చర్మాన్ని- తెల్లగా, ఎఱ్ఱగా చేయడము.... ఏ మందులు, ‘క్రిమ్’లు ఉపయోగించినా వీలు కాదు!” అని విశేష పరిశోధనలు గావించిన- అనంతరము.... ప్రఖ్యాతి గాంచిన- చర్మ వైద్య నిపుణులు, శాస్త్రవేత్తలు అనేకమంది నిర్ధారించి చెప్పిన విషయము!

మన చర్మపురంగు- చర్మపు పై పొరలలో వున్న కొన్ని కణముల వలన.... ఎఱ్ఱగా, తెల్లగా, నల్లగా నిర్ధారించబడి వుంటుంది. ఈ కణాలను "మెలనో సైట్స్ (Melano Cytes)" అంటారు. ఇవి అధికముగా ఉత్పత్తి అయ్యేవారికి- చర్మము నల్లగానూ, తక్కువగా ఉన్నవారికి- చర్మము ఎఱ్ఱగానూ ఉంటుంది. ఈ మెలనో సైట్స్ యొక్క ఉత్పత్తి- "జీన్ (Genes)" = క్రోమోజోము నందలి ఒక ముఖ్య భాగము)"మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

సూర్యకాంతిలో ఉన్న "నీలలోహిత (Ultra Violet Rays) కిరణాలు" వలన; మన శరీరమందలి "హార్మోన్ల (Hormones)" హెచ్చు- తగ్గులవలన; కొన్ని రకాల చర్మ వ్యాధుల వలన; దీర్ఘకాలికముగా ఉన్న వ్యాధులకు- వాడే.... కొన్ని మందుల ప్రభావము వలన; చర్మ సౌందర్యము కొరకు ఉపయోగించే- కొన్ని రకాల క్రీమ్స్-పౌడర్స్ వలన.... దేహ చర్మములో- చర్మపురంగు నిర్ణయించే.... "మెలనో సైట్స్" మామూలుకంటే అధికముగా ఉత్పత్తి అయ్యే అవకాశమున్నది. ఈ విధముగా "మెలనో సైట్స్" శరీరములో ఉత్పత్తి కావడాన్నే- వైద్య పరిభాషలో "హైపర్ పిగ్ మెంటేషన్ (Hyperpigmentation)" అని అంటారు. ఈ విధముగా "మెలనో సైట్స్" అధికముగా ఉత్పత్తి బెతున్నపుడు- "హైడ్రో క్వినోన్ [Hydro Quinon]" కలిగి వున్న మందులను- వైద్య పర్యవేక్షణలో ఉపయోగించిన- "హైపర్ పిగ్ మెంటేషన్" ను తగ్గించుకోవచ్చును.

"హైడ్రో క్వినోన్" అనే ఔషధము- మన శరీరములో అధికముగా ఉత్పత్తి కాబడే.... "మెలనో సైట్స్" ను- తగ్గించడములో సహకరిస్తుందే తప్ప.... అసలు ఉత్పత్తి కాకుండా అపలేదు. అంటే.... ఇంతకుముందు చెప్పకొన్న- సూర్యకాంతిలోని అల్ట్రా వై లెట్ కిరణాలు మొదలగు కారణాల వలన- శరీరము మామూలుగా

(జన్మతః వున్న రంగు కన్నా నల్లగా మాటివపుడు- "హైడ్రో క్విన్" మందును ఉపయోగిస్తే- కొంతకాలానికి.... శరీరము మీకు లోగడ స్వతస్సిద్ధముగా వున్న రంగుకి మాటిపోతుందన్న మాట! అలాకాక- సహజ సిద్ధముగా మీకు జన్మతః ఉన్న రంగు మాటిపోయి; తెల్లగానో, ఎఱ్ఱగానో రావాలంటే మాత్రము వీలు కాదు. శరీరక [చర్మ] వర్ణము వంశపారంపర్యముగా రావలసినదే తప్ప- విడిగా మందుల వలన రావడమనేది ప్రస్తుత ప్రగతి రీత్యా సాధ్యము కాదనే చెప్పాలి.

"ప్రఖ్యాతి గాంచిన మా సౌందర్య మిశ్రమాన్ని- ఉపయోగించండి! కేవలము-30 రోజులలోనే...మీ చర్మపు రంగు- ఎఱ్ఱగా (లేక తెల్లగా) మాటిపోతుంది!!" అని- రేడియో, T.V., సినిమా ట్రైయల్స్ లో అనునిత్యమూ.... వింటుంటాము, చూస్తుంటాము. (బహుశః- "హైడ్రో క్విన్" ఈ క్రిమ్ లో, లోషన్స్ లో కొంత కలుపుతారేమో?) ఈ "కాస్మోటిక్స్" వలన చర్మ సౌందర్యము పెరగడము మాట అటుంచి; కొంతమందికి- చర్మము ఎండినట్లుండటము, కొంతమందికి- చర్మము దురద, ఇంకొందరికి... చర్మముపై పొరలు-పొరలుగా పొట్టు వూడటము, మఱి కొంతమందికి- చర్మము ముట్ పుట్టడములాటి అనేక అవలక్షణాలు సంక్రమించడము మాత్రము చాలామందికి అనుభవ పూర్వకముగా తెలుసు! అంతేగాక- కృత్రిమముగా తయారైన పేస్ట్లు, క్రిమ్లు, పౌడర్స్ లాటి "కాస్మోటిక్స్" అధికముగా వాడేవారికి.... ప్రకృతి సిద్ధముగా చర్మములో ఉత్పత్తి అయ్యే- "మెలనో సైట్స్" పాడైపోయి, చర్మము పాలిపోయినట్లుగా- తెల్లగా మారిపోతుంది. ఈ ప్రక్రియనే వైద్య పరిభాషలో "ల్యుకోడెర్మా (Leucoderma=శరీరమునకు రంగు నిచ్చు పదార్థము తగ్గుపోవుటచే కలుగు వ్యాధి)" అని అంటారు. శరీరము ఈ విధముగా పాలిపోయినప్పటికి- "కాస్మోటిక్స్" మోహములో పడి, ఇంకా వాటిని ఉపయోగిస్తూనే వుంటే ... చర్మముపై అక్కడక్కడ

చూపలులకు అసహ్యన్ని కలిగించే విధముగా వుండే- తెల్లమచ్చలు వచ్చే అవకాశమున్నది. ఈ మచ్చలను- "ల్యుకోడెర్మాపాచ్స్ (Leucoderma Patches)" అని అంటారు.

జన్మతః కొద్దిగా ఎటుపో, తెలుపో వున్నవారి కంటే.... నల్లగా వుండేవారు ఎండలో తిరిగినప్పుడు- చర్మములో "మెలనో సైట్స్" అధికముగా ఉత్పత్తి కాబడి, నల్ల చర్మము- ఇంకాస్త నల్లగా మాటి పోతుంది. కాబట్టి- చర్మము నల్లగా ఉన్నవారు.... ఎండలో తిరగడము కాస్త తగ్గించుకొంటే ... చర్మము రంగు ఇంకా నల్లబడకుండా కాపాడుకోవచ్చును.

"నా చర్మము నల్లగా వున్నది! నేను అందరిలాగా లేనే?" అని బాధపడకండి! చర్మము నల్లగా ఉండటము వలన కూడా- ప్రకృతి సిద్ధముగా మేలే!! కారణము- వీరి చర్మములో "మెలనో సైట్స్" అధికముగా ఉండటముతో.... సూర్యకాంతిలోని "అల్ట్రా వై లెట్" కిరణాల వలన చర్మము ఆరోగ్యముగా వుండుటయే కాక; ఎఱ్ఱగా, తెల్లగా ఉండేవారిలో.... కొంతమందికి వచ్చే చర్మానికి సంబంధించిన "క్యాన్సర్ (Cancer)"- నల్లని చర్మము వారికి వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

అధిక వ్యాయామము వలన- ఆరోగ్యము మెరుగు ఔతుందా ?

వ్యాయామము- శరీరము భరించగలిగినంతసేపు మాత్రమే సక్రమముగా చేస్తూ వుంటే.... అహోదకరముగా ఉంటుంది. కానీ- ఇదే వ్యాయామాన్ని.... మూర్ఖముగా- అధిక సమయము చేసినప్పుడు.... చాలా బలహీనముగా అనిపిస్తుంటుంది. కారణము- మోతాదు మించకుండా చేసే వ్యాయామము.... శరీరానికి- చైతన్యాన్ని, మనసుకు- సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. అదే మోతాదు మించి అతిగా వ్యాయామము చేస్తే.... ఆరోగ్యము పెంపొందు మాట అటువుంది; ఆరోగ్యక్షీణత కలుగునని- వివిధ పరిశోధనల ననుసరించి, తేల్చి చెప్పారు

శాస్త్రవేత్తలు! ఉదాహరణకు- బలవర్ధకమైన ఆహారమేకదా అని అతిగా ఆహార పదార్థాలను తింటే.... ఎన్నెన్ని అనర్థాలు చేకూరతాయో.... వైద్య విజ్ఞానాభిలాషులైన- పాఠక మహాశయులందరికీ తెలిసిన విషయమే! అదే విధముగా వ్యాయామము కూడా పరిమితి మేరకే- మంచిదని గ్రహించాలి.

“విగరస్(Vigorous = బలమైన)”, “ఎక్సర్ సైజ్ (Exercise = వ్యాయామము)”ల వలన- శరీరము నందలి.... కండరము (Muscle)లలో, ఎముక (Bone) లలో కంటికి కనిపించనంతటి- అతినూత్నమైన.... చిరుగులు, పగుళ్ళు ఏర్పడతాయి. అంతేగాక-వ్యాయామానికి, వ్యాయామానికి మధ్య తగినంత విశ్రాంతి నివ్వక వెంటనే.... వ్యాయామాలు ప్రారంభిస్తూ వుంటే- ఇంతకు ముందున్న చిరుగులు, పగుళ్ళు అధికమౌతాయి. దీనితో- వ్యాయామాలు ప్రారంభించినపుడు ఒక గంట సేపు చేయగలిగి ఉన్నవారు కూడా.... అరగంట సేపు చేసేసరికే అలసట వచ్చి, “అ! ఈ రోజుకి- ఇక చాలే!!” అనుకొని వ్యాయామాలు చేయుట ఆపివేస్తారు. అదే విధముగా- అతి తేలికగా పూర్తి చేయగలిగే.... చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు కూడా- చేయలేక రాను రాను మధ్యలోనే ఆపివేస్తూ ఉంటారు. ఈ పరిస్థితులలో- మామూలుగా చేసే.... అతి సాధారణమైన భంగిమలు కూడా వీరికి కష్టసాధ్యమైపోయి, క్రమక్రమముగా అసలు ‘ఎక్సర్ సైజ్’లకు దూరమౌతారు. అధికముగా శారీరక శక్తి సుపయోగించుట వలన కలిగే శారీరక అలసట (Exertion) వలన.... కొద్దిగా రక్తపోటు (B.P.) పెరిగి, కొంతమందికి తలనొప్పి (Headache) వచ్చే అవకాశముండవచ్చును.

అధికముగా (Excessively)- వ్యాయామాలు చేసే స్త్రీలకు- ఋతుక్రమము సక్రమముగా వుండదు(Menstrual Irregularities). అధిక వ్యాయామము చేస్తే- కొంతమంది స్త్రీలకు.... బహిష్టులు

తక్కువగా వస్తుంటాయి. కొంతమందికి అసలు అగిపోయినా అశ్చర్య పడవలసిన పనిలేదు. ఇంకొంతమంది స్త్రీలకైతే- “ఓవరీస్ (Ovaries = స్త్రీ బీజకోశము)” పనిలో లోప మేర్పడవచ్చును. ఇదే విధముగా అధిక వ్యాయామము చేసే స్త్రీల రక్తములో- మామూలుగా ఉండే.... “టెస్టోస్టెరాన్ (Testosterone = పురుష లైంగిక హార్మోన్)” అనే హార్మోన్.... అధికముగా ఉత్పత్తి ఔతుంది.

“అధికముగా వ్యాయామము చేసేవారికి- “డిప్రెషన్ (Depression = మనో విచారము)”, “టెన్షన్ (Tension = [మనో] బిగువు)” లాటివి పెరుగుతాయి!” అని- ‘డా॥ విలియమ్ మార్గామ్ (Dr. Willium Margam)’ అనే ప్రఖ్యాతి గాంచిన శాస్త్రవేత్త తన విస్తృత పరిశోధనల ద్వారా తెలియజేసారు. వీరు తన పరిశోధనలను- “స్విమ్మింగ్ (Swimming = ఈత)” పోటీలలో పాల్గొనే అనేకమంది మీద సాగించి, నిర్ధారణ గావించారు.

అధిక వ్యాయామము చేసేవారు- నష్టపోయే వాటిలో... అతిముఖ్యమైనది- వారిని రక్షించే....వారి “వ్యాధి నిరోధక శక్తి”ని! అంటే- వీరిలో అంతకు ముందున్న దానికంటే- “ఇమ్యూనిటీ (Immunity = వ్యాధి సోకకుండా ప్రతిఘటించగల శక్తి)” తగ్గిపోతుందన్నమాట! ‘డా॥ డేవిడ్ నీమన్ (Dr. David Nieman)’ అను వైద్య శాస్త్రవేత్త 1987వ సం॥లో- రన్నింగ్ రేస్ (పరుగు పందెము)లో పాల్గొనే- అనేకమందిని పరీక్షించి, ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించారు. డా॥ డేవిడ్ ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించే ముందుగా- పరుగు పందెములో విరివిగా పాల్గొనే కొంతమంది క్రీడాకారులను సమీకరించారు. ఇలా సమీకరించిన వారిలో- సగముమంది($\frac{1}{2}$)కి పరుగుపోటీ పెట్టారు. మిగతా సగముమంది($\frac{1}{2}$)ని ఖాళీగా వుంచారు. ఈ విధముగా ఖాళీగా ఉన్న వారు మామూలుగానే ఉన్నారు- కానీ పరుగు పందెములో పాల్గొన్న మిగతావారిలో దాదాపు అందరికీ.... వారము రోజుల తరువాత

తుమ్ములు, దగ్గులాటి శ్వాసకోశ సంబంధమైన కొన్ని రుగ్మతలు పొడచూపినాయి. అంతేగాక.... పరుగు పందెము అవగానే- వీరిని పరీక్షించగా.... వీరి రక్తములో మామూలుకంటే 60% అధికముగా- “కార్టిసోన్ (Cortisone)” వున్నట్లు ఋజువైనది. ఈ విధముగా రక్తములో “కార్టిసోన్ (Cortisone = ఎడ్రెనాల్ గ్రంథి యొక్క వెలుపలి పొర [కార్టెక్స్]లో ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్)” అధికముగా ఉండటమువలన వీరిలో ‘వ్యాధి నిరోధక శక్తి (Immunity)’ తగ్గిపోతుంది. అంతేగాక- వీరి రక్తములో వ్యాధి నిరోధక కణాలు మామూలు కంటే 30% తగ్గిపోయినట్లుగా కూడా శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. ఈ కారణము చేతనే శారీరకముగా, మానసికముగా టెన్షన్ కలిగించే రన్నింగ్ రేస్లలాటి క్రీడలలో పాల్గొనే క్రీడాకారులు తఱచు- జలుబు, ‘ఫ్లు’లాటి వ్యాధులకు లోనౌతూ ఉంటారు.

స్విమ్మింగ్, సైకిల్ మొదలగు పోటీలలో పాల్గొనే- అనేకమంది క్రీడాకారులను- “డా॥ జెరాల్డ్ థార్ప్ (Dr. Gerald Tharp)” అను శాస్త్రవేత్త వివిధ విధానాల ద్వారా పరీక్షించారు. వీరి ఈ పరిశోధనలలో- అటువంటి క్రీడాకారులకు.... వ్యాధి నిరోధకానికి పనికివచ్చు ‘IgA’ అనే “యాంటిబాడి (Anti Body)”ల యొక్క ఉత్పత్తికూడా తగ్గుతుందని కనుగొన్నారు. అంటే- విపరీతమైనటువంటి వ్యాయామాల వలన.... మామూలుగా మన శరీరములో వుండవలసిన “వ్యాధి నిరోధక శక్తి” అంతకంటే తగ్గుతుందన్నమాట!

40 సం॥లు పైబడినవారిలో- వ్యాయామము చేసే కొంతమంది.... ఒక్క రోజులో ఎక్కువసేపు వ్యాయామము చేసి, “మేము గొప్ప ఆరోగ్యవంతులము!” అని చెప్పడానికి ప్రయత్నము చేస్తూ వుంటారు. వీరికి పైన చెప్పినటువంటి అధిక వ్యాయామము వలన వచ్చే అనర్థాలేగాక, ముఖ్యముగా- వీరికి వయసుతోపాటుగా ఎముకలు, కండరాలలో వచ్చే వివిధ మార్పుల వలన- ఎముకలు....

విలుగుట (Break) లేక బెణకుట (Sprain)లాటి ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశాలు అధికముగా వుంటాయి.

వ్యాయామాలు అందఱికి అవసరమే! కానీ- అధికమైన వ్యాయామాలు ఎవరికి మంచిదికాదు. క్రమబద్ధమైన వ్యాయామము వలన- రక్తములో కార్బిసోన్ అధికమవకుండా ఉండటమే గాక, వ్యాధి నిరోధక శక్తికూడా తగ్గిపోదు. అంతేగాక.... శరీర రక్షణకు ఉపకరించే- వివిధ కణాలు రక్తములో సమృద్ధిగా ఉత్పత్తి కాబడి, వీరు చాలా వ్యాధుల నుండి దూరముగా ఉండగలుగుతారు.

వ్యాయామాలు- తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు

1) రన్నింగ్, స్విమ్మింగ్, సైక్లింగ్ లాటి వ్యాయామాలు చేసేవారు- “అలుపు కాస్త అధికమౌతున్నది!” అని అనిపించి నపుడు కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసికొని, తిరిగి ప్రారంభించుట మంచిది.

2) స్పీడ్ ఒక్కసారిగా అధికము చేయకూడదు. ఒక నిర్ణీత పద్ధతి ప్రకారము- అంచనా మేరకు వేగము పెంచుకుంటూ పోవాలి. అంటే.... “ఈ వారములో, ఇంతటైమ్ లో- ఇంత దూరమువచ్చాను! రెండవ వారములో.... ఇంకొంచెము దూరము- ఇదే టైమ్ లో రాగల గాలి!! మూడవవారము- ఇంకాస్త టైమ్ తగ్గించి, కొద్దిగా దూరము వెళ్ళగలగాలి!!!” అనుకొని ఆ విధముగానే ప్రయత్నించాలిగాని, తద్విరుద్ధముగా హడావుడిచేసి, అనవసర శ్రమతో ప్రయోజనము లేని విధముగా ప్రయత్నాలు చేయకూడదు.

3) వ్యాయామానంతరము- తగినన్ని పోషక విలువలు కలిగినట్టి ఆహారాన్ని తప్పకుండా తీసికోవాలి.

4) వ్యాయామముచేసే ప్రతి ఒక్కరూ- తగినంత విశ్రాంతిని తీసికోవాలి... అదే విధముగా 7, 8 గంటలకు తగ్గకుండా నిద్రపోవాలి.

5) అత్యధిక శ్రమతో కూడిన వ్యాయామము చేసేవారు.... నిర్ణీత కాలములో- వైద్య పరీక్షలను అత్యవసరముగా చేయించి కోవాలి.

దంత సంరక్షణ, ఆరోగ్యము

దంతాలు, చిగుళ్ళు - చెడిపోవడానికి సహజ కారణాలు ?

1) పుట్టుకతోనే - ఒక దంతముపై వేతొక దంతము రావడము; 2) దంతాలు "తెల్లగా మిల మిల మెరివాలి!" అని అనుకొని అసాధారణముగా అధిక సమయము దంతాలను తోమడము; 3) ఏనైనా పదార్థాలు తిన్నపుడు - ఆ ఆహార పదార్థాల చిన్ని చిన్ని శకలాలు (ముక్కలు) పళ్ళ సందులలో ఇటుక్కుపోతాయి.... కొందఱికి! ఈ పరిస్థితిలో - అగ్గిపుల్లో, పిన్నో ఉపయోగించి వాటిని తీయడానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటారు.... కొంతమంది! ఈ అలవాటు వలన - దంతాలు, చిగుళ్ళు చెడిపోవడానికి అవకాశమున్నది. 4) ప్రమాదవశాత్తుగానీ, మఱి కారణముగానైనా సరే - దంతాలు విటిగి పోవచ్చును. ఇలా జరిగినపుడు - చిగుళ్ళలో "ఇన్ ఫెక్షన్ (Infection = శరీర ధాతువులలోనికి సూక్ష్మజీవులు జేరి, వృద్ధియై, వ్యాధిని కలిగించుట)" చేరి నొప్పి వస్తూ వుంటుంది. 5) పొగాకు (Tobacco), వక్క (Betel-nut) పొడిలాటి పదార్థాలను - అతిగా నసులే అలవాటు ఉన్నవారిలోనూ; 6) పాదరసములాటివి ఉపయోగించే పరిశ్రమలలో - పని చేసే కార్మికులకూ.... దంతాలు వాచి, నొప్పిగా వుండటము, చిగుళ్ళనుండి.... రక్తము కాటుటతోపాటుగా - మరికొందఱికి దంతాలు, చిగుళ్ళపై - నల్లటి చారలు కూడా ఏర్పడవచ్చును.

చిగుళ్ళు (GUMS) - అనారోగ్య కారణాలు

ఆహార పదార్థాలను తిన్నపుడు - నోటిని సరిగా శుభ్రము చేయకపోతే.... పదార్థాల తునుకలు - దంతాలయొక్క సందులలో ఇటుక్కుపోయి వుంటాయి. ఇలా పదార్థాల తునుకలు పళ్ళసందు

లలో నిలువ వున్నప్పుడు- వీటిలో.... చిగుళ్ళకు హానిచేయు "బాక్టీరియా (Bacteria = సూక్ష్మక్రిములు)" చేరి, వృద్ధిజెందే అవకాశమున్నది. ఈ పరిస్థితి వలన- దంతాలు-చిగుళ్ళకు అనుసంధానమై వున్న ప్రాంతము (Neck of the Tooth)- వ్యాధిగ్రస్తమౌతుంది. అంతేగాక- ఈ ప్రాంతములోనే.... "సూక్ష్మక్రిములు" తమ గూళ్ళను నిర్మించుకొని, నివాసముంటాయి. ఇందు వలన- చిగుళ్ళ పై ప్రాంతమునుండి, చిగుళ్ళ లోపలకు (దంతాల లోపలి భాగానికి అంటే దంతాల మూలానికి) బాక్టీరియా చొచ్చుకు పోవచ్చును. దీనితో- చిగుళ్ళలో చీము చేరి, నొప్పి అధికమౌతుంది. ఈ పరిస్థితినే- వైద్య పరిభాషలో- "పైరోయా అల్వోలారిస్ (Pyorrhoea Alveolaris) = ఇగుళ్ళ- పంటి మొదళ్ళు వాచి, చీము వచ్చి; తద్వారా పండ్లూడిపోవుట)" అని అంటారు.

చిగుళ్ళలో- సూక్ష్మక్రిములున్నప్పటి లక్షణాలు

A) చిగుళ్ళు- ఎఱ్ఱగా, వాచి వుండుటయేగాక.... దంతధావన సమయములో- చిగుళ్ళ వెంట రక్తము కూడా కాలువచ్చును.

B] చిగుళ్ళ లోపల- చీము చేరినపుడు.... ఆ చీము (Pus) దంతాల యొక్క చివరలనుండి కూడా బయటికి రావచ్చును.

C] దంతాలకుగానీ, చిగుళ్ళకుగానీ- ఏమాత్రము "ఒత్తిడి" తగిలినా.... చీము వాటినుండి బయటకు వస్తూ కనిపిస్తుంది.

D] పై లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే- వైద్య సహాయాన్ని పొందకుండా- అశ్రద్ధ చేసిన ఎడల.... దంతాల కుదుళ్ళు "వదులై (Loose) పోయే ప్రమాదమున్నది.

E] పై విధముగా వున్నపుడు- నోటిలో "లాలాజలము (Salivation)" అధికముగా ఊరుతుంది.

F] పైవిధముగా- దంతాల సందులలో... అహారపు శకలాలు చిక్కుకుపోయి, అవి క్రుళ్ళి చీము చేరుట వలన- నోటినుండి ఒక

విధమైన వెగటు కలిగించే- “దుర్వాసన” వస్తూ వుంటుంది. ఈ దుర్వాసన.... నిద్రపోయి లేచినపుడు అత్యధికముగా వుంటుంది.

G] సర్వసాధారణముగా.... ఈ పైన చెప్పిన వ్యాధి వలన- రోగికి పెద్దగా నొప్పి అనిపించకపోవడముతో వైద్య ప్రక్రియలకు వేగిరపడక అలసత్వాన్ని వహిస్తూ వుంటారు. దీనివలన ముందు ముందు- చాలా ప్రమాదాలున్నాయని గుర్తించరు.

చిగుళ్ళలో బాక్టీరియా చేరినపుడు వైద్య విధానము :-

చిగుళ్ళలో- “బాక్టీరియా క్రిములు చేరినవి” అన్నవిషయాన్ని ప్రారంభములోనే గుర్తిస్తే.... దీనికి పెద్దపెద్ద వైద్యచికిత్సలను చేయ వలసిన అవసరముండదు. వీరు- “మౌత్ వాష్ లోషన్ (Mouth wash Lotion)” ను కొద్ది నీటిలో వేసి, బాగా కలిపిన మిశ్రమాన్ని- 4, 5 రోజులపాటు పుక్కిలిపడుతూ వుంటే- వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. అలా కాక- వ్యాధిని గుర్తించడములో.... అలస్యమైపోయి, వ్యాధి ముదిరి పోయినపుడు- (అంటే- క్రిములు దంతమూలాల్లో గూళ్ళు కట్టు కున్న స్టేజ్ లో) మాత్రము- “దంతవైద్య నిపుణుల” పర్యవేక్షణలో.... జాగ్రత్తగా వైద్యము చేయించవలసి వుంటుంది. దంత వైద్యులు.... జాగ్రత్తగా పరీక్షించి, చిన్న “శస్త్ర చికిత్స” ద్వారా- దంతాలను, చిగుళ్ళను శుభ్రము చేస్తారు.

దంతాలు పుచ్చుట (DENTAL CARIES)

మన దంతాలు పుచ్చడానికి- ప్రధానముగా రెండు కారణాలును పేర్కొనవచ్చును.

1) దంతాల మధ్య చిక్కుకున్న ఆహార పదార్థాల శకలాలలో బాక్టీరియా చేటుతుందని ఇంతకు ముందు చర్చించు కున్నాము. ఈ బాక్టీరియా- పదార్థాలలోని.... పిండి పదార్థము (Carbohydrates) ను “పులియ (Fermentation)” చేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ వలన ఆ ప్రదేశములో- “క్షారములు (Caustic Sub-

stance)" పుట్టి, దంతాల యొక్క- పై "మెటుగు (Enamel of Teeth = పండ్ల ఉపరిభాగమున గల పింగాణి వంటి గట్టి పొర)"ను, "డెంటైన్ (Dentine = దంతములలో- ఎనామిల్ క్రిందవుండే.... ఎముకను పోలిన పొర. దంతోత్పాదక కణాలచే ఇది ఏర్పడుతుంది)"ను పాడుచేస్తుంది.

2) పైన చెప్పిన కారణము వలన జన్మించిన "బాక్టీరియా" వలన- కొన్ని "ఎంజైమ్స్ (Enzymes) = జీవ ఉత్పరకములు! ఇవి మాంసకృత్తులచే నిర్మితమై, అనేక జీవ రసాయనిక క్రియలను ఉత్తేజపరుస్తాయి)" ఉద్భవిస్తాయి. ఈ ఎంజైమ్స్ లో.... దంతాల యొక్క "ఎనామిల్"ను తినివేసే గుణమున్నది. కాబట్టి- దంతాలు పుచ్చుతాయని కొంతమంది శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు.

పుప్పివళ్ళు ఏర్పడటానికి- శాస్త్రవేత్తలు పై రెండు కారణాలను చెప్పినప్పటికీ.... ఒక్క విషయము మాత్రము నిర్వివాదముగా అంగీకరించవచ్చును. అదేమిటంటే- దంతాల పుప్పి రావడానికి ప్రధానాంశము "బాక్టీరియా" అని!

దంతాల పుప్పి- కొన్ని లక్షణాలు :-

A) దంతాలు నొప్పిగా వుండి, ఆహార పదార్థాలను నమలుట కష్టమౌతుంది. దీనితో- రోగి ఆహార పదార్థాలను స్వీకరించేటపుడు.... సాధ్యమైనంతవఱకు- దంతాలతో నమలకుండా వుండటానికే ప్రయత్నిస్తాడు. తత్ఫలితముగా... దంతాలపై "గార(Tartar of Teeth)" ఏర్పడుటయే గాక, దంతాలలో ఆహారము కూడా నిలువ వుండే పరిస్థితి కలుగవచ్చును.

B) నోటిలో వున్న దంతాలలో- అధికశాతము దంతాలకు.... పైన చెప్పిన పరిస్థితి ఏర్పడినపుడు, రోగి- ఈ నొప్పి వలన- సాధ్యమైనంతవఱకు ఆహార పదార్థాలను అసలు నమలకుండా మ్రింగడానికే శాయశక్తులా ప్రయత్నిస్తాడు. ఈ విధానము వలన- తిన్న

అహారము.... జీర్ణాశయము (Stomach)లో- జీర్ణము(Digest) కాక పోవడమేకాక, దంతాలచుట్టూ చేరిన “చీము” కూడా- అహార పదార్థాలతో కలసిపోయి.... జీర్ణాశయాన్ని చేరే అవకాశమున్నది.

C) పైన పేర్కొన్నట్లుగా- దంతాల చుట్టూ చేరి, నిలువ వున్న అహార పదార్థాల శకలాలు క్రుశ్కుట వలన.... చిగురు వాపు వచ్చి, చిగుళ్ళలో కూడా చీము చేరే అవకాశమున్నది. దీనితో- దంతాల యొక్క కుదుళ్ళలో- చీము గూడు కట్టుకొని వుంటుంది. ఈ పరిస్థితినే- వైద్య పరిభాషలో.... “అల్వెయోలార్ యాబ్ సెస్స్ (Alveolar Abscess - ఇగురు కుటుపు)” అని అంటారు.

D) పంటి నొప్పికి అతి ముఖ్యకారణము- ఆ దంతము క్రుశ్కుడము లేక పుచ్చడమనేది మఱచిపోరాదు. చాలా సందర్భాలలో.... “ఇది పంటినొప్పే!” అని రోగి గుర్తించలేకపోతూ వుంటాడు. కాబట్టి- జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి.

దంతాలు పుచ్చకుండా తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు:-

1. A] ‘పెద్ద ఉల్లి (Onion)’, ‘అకుకూరలు (Potherbs. or Garden Stuff)’, ‘మునగకాయలు (Drum Sticks)’, గ్రుడ్డుయండ్ల పచ్చసొన (Egg yolk)’, ‘చిక్కుడు (Beans)’ లాటి- “కాల్షియమ్” (Calcium) అధికముగా వున్న అహార పదార్థాలను విరివిగా తినాలి. అలాగే- విటమిన్-B, D అధికముగా వున్న- ‘చేపలు (Fish)’, ‘గ్రుడ్లు (Eggs)’, ‘కాలేయము (Liver)’, ‘వెన్న (Butter)’, ‘పాలు (Milk)’, ‘కాడ్ లివర్ ఆయిల్ (“గండుమీను చేప కార్ణ తైలము = Cod Liver Oil)” లాటివి తీసికొంటు- వుండాలి. [సూర్య రశ్మిలోని “ఆల్ట్రా వైలెట్ రేసెస్” మన శరీరానికి సోకినపుడు విటమిన్-D ని మన శరీరము తయారు చేసుకోగలదు] అదే విధముగా-C] “పొటాషియమ్ (Potassium) = క్షార ధాతువు” అధికముగా వున్న- అంజూరము (Fig లేక మేడిపండు), బాదము

(Almond) పప్పులు, బటాని (Peas), రామములగ, మాంసము, ద్రాక్ష, కొబ్బరి నీరు లాటి అహార పదార్థాలను కూడా తీసికోవాలి.

2. త్రాగు నీటిలో “ఫ్లోరిన్ (Flourine)” తక్కువగా వుండే ప్రదేశాలలో- నివసించు ప్రజలకు ‘పళ్ళు పుచ్చుట’ అనేది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఈ ప్రాంత ప్రజలు ఫ్లోరిన్ కలిపిన నీటిని వాడవలెను. (ఫ్లోరిన్ అధికముగా కలిపిన నీటిని త్రాగరాదు. అలా జరిగితే- దంతాలపై నల్లటి చారలు ఏర్పడే అవకాశమున్నది)

3. దంతధావన [పండ్లు తోముకొనుట] చేసేటపుడు- కేవలము దంతాలను మాత్రమే శుభ్రము చేసి, ఊరుకోకూడదు. పంటి చిగుళ్ళను కూడా శుభ్రము చేయాలి.

4. దంతాల మధ్య ఇటుక్కుపోయిన అహారపు శకలాలను తొలగించడానికి- పుల్లలు, పిన్నులు లాటి పరికరాలను ఉపయోగించరాదు. భోజనానంతరము లేక ఏదైనా ఉపాహారము తీసికొన్న తరువాత; అనిగాక ఏది- తిన్నా, త్రాగినా.... వెంటనే- నీటితో పుక్కిలించి, ఊయుట చాలా మంచిది.

5. దంతాలు బలిష్ఠముగా వుండాలని కోరుకొనేవారు- చాక్లెట్స్, ఐస్ క్రీమ్స్ లాటి తీసి పదార్థాలనేగాక- అతి వేడి, అతి చల్లనివి కూడా తీసికోరాదు.

6. ఆకు కూరలు, సీజనల్ ఫ్రూట్స్, కాయగూరల లాటివి తీసికొనుట దంత సౌభాగ్యానికే కాక- దేహరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది.

నోటి దుర్వాసన (BAD BREATH)

కొంతమంది వ్యక్తులు మాట్లాడుతూ వుంటే- వారి నోటినుండి భరించలేనంత “దుర్వాసన” వస్తూ వుండటము మనందరికీ తెలిసిన విషయమే! ఈ విధముగా నోటి దుర్వాసన రావడాన్ని వైద్య పరిభాషలో- “హలిటోసిస్ [Halitosis]” అని అంటారు. వాస్త

వముగా “నోటి దుర్వాసన వస్తున్నది!” అన్న విషయము ఆ వ్యక్తి [రోగి]కి తెలియక పోవచ్చును కూడా! ఐతే....ఎదుటివారు- “మీ నోరు దుర్వాసన వస్తున్నది!” అని చెప్పినపుడు.... వీరు చాలా “చిన్నతనము”గా భావిస్తారు.

“నోటి దుర్వాసన” అనేది- అనేక కారణాల వలన వస్తుంది. దంతాలకు సంబంధించినంతవఱకు.... ఈ క్రింది అంశాల వలన నోటి దుర్వాసన రావచ్చును.

a] పలు వరుస సరిగా లేకపోవడముతో- వీటిని పరిశుభ్రముగా తోమలేని పరిస్థితులలో;

b] దంతాల మధ్య- ఆహార పదార్థాల తునుకలు ఇటుక్కు పోయి- నిలువ వుండి, కుళ్ళిపోయినపుడు;

c] చిగుళ్ళలో- చెడిపోయిన [ఆహార] పదార్థాలు చేరి, చిగుళ్ళ నుండి చీము కాలునపుడు;

d] దంతాల సందున, ఖాళీలు ఏర్పడి- ఆ సందులలో ఆహార పదార్థాల శకలాలు నిలువ వుండి, కుళ్ళిపోయినపుడు- నోటి దుర్వాసన వస్తుంది.

దంత ధావన పరికరాలు- కొన్ని అపోహలు

కొంతమందికి- “దంతాలపై ‘గార’ ఎందుకు పడుతుంది?” ఇదే విధముగా కొంతమందికి- “దంతాలు, చిగుళ్ళు ‘వాచి’ నొప్పిగా ఎందుకు ఉంటుంది??” అనే సంశయాలకు పై వివరణలు కొంత వఱకు.... సమాధానముగా ఇవ్వడము జరిగినది. ఈ విధముగానే- కొంతమందికి.... “దంతధావనకు- ఏ కంపెనీ బ్రష్ వాడాలి? ఏ కంపెనీ పేస్ట్ వాడాలి??” అని స్పందేహము వస్తూ వుంటుంది. కొంత మంది పాతతరమువారు- “దంత ధావనకు- గానుగపుల్ల మంచిది!” అనీ, కాదు “వేపపుల్ల అద్భుత ఫలితాలనిస్తుంది!” అనీ, “ఇవేమీ కాదు- కచ్చిక, బొగ్గే దంత ధావనకు చాలా మంచిది!” అనీ- వాదోప వాదాలకు దిగి, వాటి ప్రయోజనాలను ఏకరువు పెడుతూ ఉంటారు.

ఈ రోజు- T.V., రేడియో, వార్తా పత్రికలలో వచ్చే- విపరీతమైన వ్యాపార ప్రకటనల మాయలలో పడిపోయి “మేము ఫలానా కంపెనీ పేస్ట్ (Paste) వాడుతున్నాము!” అనీ, “మేము ఫలానా కంపెనీ బ్రష్ (Brush) మాత్రమే వాడతాము!” అనీ అదేదో గొప్ప వైద్య ప్రయోజన ప్రక్రియగా భావించి, అతిశయముగా చెబుతూ ఉంటారు. వాస్తవానికి- దంతాలకు పట్టిన ‘పాచి’ని పరిశుభ్రపరచుకోవడమే ప్రధానముగాని- ఏ కంపెనీ పేస్ట్, బ్రష్ ఐనా ఒక్కటే! అదే విధముగా- ఏ చెట్టు పుల్లయినా ఒక్కటేనని గ్రహించాలి.

కొన్ని కంపెనీలవారు- “మా పేస్ట్లో....వనమూలికలున్నవి. దీనితో దంతశుద్ధి జేసిన- మీ పళ్ళు వజ్ర సమాన దృఢత్వాన్ని సంతరించుకొంటాయి!” అని ప్రకటనలను గుప్పిస్తూ వుంటారు. మఱికొన్ని కంపెనీలవారు- “మా టూత్ పేడరే అసలైనది. దీనిలో హిమాలయ సానువులలోని ఔషధాలనే గాక... దంతారోగ్యాన్ని చేకూర్చే మెంతాల్ లాటి సుగంధ ద్రవ్యాలను కూడా కలిపాము. కాబట్టి- మీ దంతాలు వజ్రసమానము కాదు, వజ్రాలే ఔతాయి!” లాటి ప్రకటనలతో ప్రజలను ఆకర్షిస్తూ వుంటారు. ఈ ప్రచారము- కేవలము వారి వ్యాపారాభివృద్ధికే గాని, ప్రత్యేకముగా మనకు చేకూరే ఉపయోగాలేమీ వుండవు! అదనముగా- దంత సంరక్షణ జరుగదు. ఇంకొన్ని కంపెనీలు- ఇంకొంచెము ముందుకు వెళ్ళి.... “మా పేస్ట్లో- ఫ్లోరైడ్ కలిపాము. కాబట్టి.... మీ దంతాలు పుచ్చడమనే సమస్య లేకపోగా, మీ దంతాలు మెరుపువలె- తళతళ మెలుస్తూ, తెల్లగా వుంటాయి!” అని చాటిస్తూ వుంటారు. ఈ విధముగానే బ్రష్లు తయారుచేసే కంపెనీలు కూడా తమ ప్రచారాలను కొనసాగించి, ప్రజా బాహుళ్యాన్ని తమ వైపుకు మళ్ళించడానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటాయి.

ప్రతివారూ ముఖ్యముగా గుర్తుంచుకోవలసినదేమిటంటే.... ఏ కంపెనీ బ్రష్ వాడినా- దాని కుంచె మెత్తగా వుంటే చాలునని!

అదే విధముగా- ఈ బ్రష్- చిగుళ్ళకు పొడుచుకొని, గాయము అవకుండా వుండాలి. అలాగే పళ్ళ పొడి లేక పేస్ట్ తోనే దంతధావన చేయాలని నియమము లేదు. కచ్చిక, బొగ్గుపొడి లేక మెత్తటి ఉప్పుతోనైనా- పళ్ళు తోముకోవచ్చును.

(ఏ కంపెనీ పేస్టుయినా- “బేసిక్ [Basic = మూలమైన]” గా- సుద్ద, గ్లిసరిన్; సువాసన కలిగించడానికి- మెంతాల్, లవంగము లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలనే కలుపుతుందని గుర్తుంచుకోండి !)

అదే విధముగా- “దంతధావనకు- వేపపుల్ల మంచిదా ? గానుగ పుల్ల మంచిదా ??” అనే మీమాంసలో పడక- ఏ చెట్టు పుల్లతో దంతాలు శుభ్రపటచినా . ఆ పుల్లకు చివరమె త్తగా కుంచె వుండాలని చూసుకోండి! కొంతమందైతే- వేపపుల్లతో ప్రతిరోజూ దంతధావన గావిస్తూ వుంటే... పాము, తేలులాటి విషకీటకాలు కాటు వేసినా- శరీరానికి త్వరగా విషము ఎక్కదు!” అని చెబుతూ వుంటారు. ఇక్కడ వైద్యునిగా చెప్పేదొక్కటే- అది కేవలము వారి ఊహకాని, వాస్తవము కాదని !

పండ్లపై గార- ఒక వివరణ

దంతాలపై గార పట్టడమనేది- అనేక కారణాలతో జరుగుతుంది. 1) మన ఆహారపు అలవాట్లు; 2) దంతాలను శుభ్ర పటచుటలో- అజాగ్రత్త, అశ్రద్ధ అనునవి. ఈ విషయాలను ప్రక్కకు పెట్టి, చాలామంది- “ఎన్నో రకాల ‘పేస్ట్’లు వాడాను! కానీ- నా దంతాలపై పట్టిన ‘గార’ పోవడము లేదు!” అని వాపోతూ వుంటారు.

అధికముగా- కిల్లీ, వక్కపొడి, కాఫీ, టీ లాటిని సేవించే అలవాటున్నవారు ఎప్పటికప్పుడు (అలవాటు పూర్తికాగానే) నోటిని పరిశుభ్ర పటచుకొంటూ వుంటే- దంతాలపై గారపట్టే అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి. ఈ జాగ్రత్తలను పాటించనివారికి, తెలియక పాటిం

చనివారికి- దంతాలపై గార ఏర్పడుతుంది. ఈ పరిస్థితులలో- దంత వైద్యుని తప్పక సంప్రదించాలి. వారు పరీక్షించి, అవసరాన్ని బట్టి- “స్కేలింగ్ (Scaling)” చేయిస్తారు. దీనివలన- గారలో చెరే బాక్టీరియా క్రిములు దూరమై ... దంతాలు, చిగుళ్ళు ఆరోగ్యముగా వుంటాయి.

కొద్దిగా సైన్స్ పరిజ్ఞానమున్న కొంతమంది- “స్కేలింగ్ చేసినపుడు.... దంతాలకు పట్టిన ‘గార’ పెచ్చులు పెచ్చులుగా ఉండిపోతుంది. కాబట్టి- దంతాలు, చిగుళ్ళు కదలిపోవడమో; లేక చిగుళ్ళలో- ఆహార శకలాలు మఱలా నిలువ వూడి, దంతాలు పుచ్చిపోవడమో జరుగుతుంది!” అని అంటూ వుంటారు. ఇది కేవలము అపోహ మాత్రమే ! “స్కేలింగ్” వలన దంతాలకు మేలేగాని, కీడు చేకూరదని గ్రహించగలరు.

దంతాల పుచ్చు- ఒక విశ్లేషణ

ఏపిల్ (Apple), మామిడి (Mango), జామ (Guave) లాటి కాయలలో వున్న- ఆహారపు విలువల విషయము అవతల వుంచి; ముఖ్యముగా ఈ కాయలు- దంతాలకు, చిగుళ్ళకు ఎనలేని మేలును చేకూర్చగలవని చెప్పవచ్చును. ఈ పండ్లు, కాయలు- దంతాలతో నమలి తింటూ వున్నపుడు.... వీటిలో వున్న గట్టిదనము వలన- దంతాలు, చిగుళ్ళలో అంతకుముందు ఆహారము తీసికొన్నపుడు ఇటుక్కుపోయిన శకలాలు [ముక్కలు] బయటకు పోతాయి. కాబట్టి.... అనునిత్యమూ పళ్ళను, కాయలను తినేవారికి- దంతాలు, చిగుళ్ళు పుచ్చుట; నొప్పి అనునవి చాలావఱకు తగ్గుతాయి.

దంతాలు పుచ్చినపుడు- దంత వైద్యుని సంప్రదిస్తే.... “పుచ్చిన ఆ దంతాన్ని తొలగించాలి !” అని అంటారు. ఈ విషయము తెలిసి- “అమ్మో పుచ్చు తగ్గించటమంటే.... దంతాలు తీసివేస్తానంటాడేమిటి ?” అని భయపడి, తిరిగి మళ్ళీ వైద్యుని సంప్ర

దించరు. ఈ విధముగా అశ్రద్ధచేస్తే- పుచ్చిన దంతముతోపాటు.... దాని కిటుపక్కలా వున్న మంచి దంతాలు కూడా వ్యాధిగ్రస్తమయ్యే ప్రమాదమున్నది. అంతేగాక- పుచ్చిన దంతాలను తీసి వేయకుండా ఎక్కువ రోజులు నిలువ వుంచితే.... ఈ పుచ్చుద్వారా ఎల్లప్పుడూ- దంతాలు, చిగుళ్ళలో చీము చేరి.... ఆ చీము ఆహార పదార్థాలతో కలిసి, జీర్ణకోశములో చేరి; అక్కడ నుండి రక్తముతో కలిసి పోతుంది. తత్ఫలితముగా- కీళ్ళనొప్పి, ఎప్పుడూ అనారోగ్యముగా వుండటము జరుగుతుంది.

అరోగ్యము కోరుకొనే ప్రతివారూ- పై విషయాలను దృష్టిలో వుంచుకొని- దంతాలకు మేలు చేకూర్చే పండ్లులాటి ఆహార పదార్థాలను తీసికోవడమేగాక, దంతధావన విషయములో- కడు జాగ్రత్తగా వుండాలి. ఈ విధముగా అన్ని జాగ్రత్తలూ తీసికొంటున్నా- "దంతాలలో ఏదో చెడు చేరినట్లుగా వున్నది!" అనే అనుమానము కలిగిన వెంటనే దంతవైద్యుని సంప్రదించి, వారి సలహాలను విధిగా పాటించవలెను.

ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లుగా- "నేను- ఫలానా పేస్ట్/బ్రష్/పౌడర్ వాడుతున్నాను ! కాబట్టి- నా దంతాలకు వేరే వైద్యమక్కఱ లేదు !!" అని అనుకొని, పుచ్చిన దంతాలకు వైద్యము చేయించకుండా వుంటే- మంచి దంతాలను కూడా నష్టపోవడమే జరుగుతుందని గ్రహించాలి. "దంతాలకు, చిగుళ్ళకు- మా టూత్ పేస్ట్/టూత్ పౌడర్ పూర్తి రక్షణ కల్పిస్తుంది!" అనే ప్రకటనలు- వారి వ్యాపారాభివృద్ధికేనని గ్రహించి, మీ 'జాగ్రత్తలో మీరు వుండటము' అనే ప్రాథమిక జాగ్రత్తను విధిగా పాటించండి !

దంతాల తయారీ : ఇవి 3 రకాల పదార్థాలతో తయారౌతాయి. 1]డెన్టిన్ (Dentin=ఎముక వంటి పదార్థము, 2]ఎనామిల్ (Enamel=దంతాల ఉపరితలముపై వుండు గట్టిపొర), 3] సిమెన్ట్ (Cementum=దంతమూలాన్ని కప్పివుంచు పదార్థము). దంతము- అధికభాగము 'డెన్టిన్'తో తయారౌతుంది. నిర్మాణములో ఎముకను పోలివున్నా ... ఎముకలకన్నా ఎన్నో రెట్లు బలమైనవి దంతాలు!

వినాళ గ్రంథులు

(ENDOCRINE GLANDS)

'ఎన్డోక్రైన్ గ్లాండ్స్'ను- 1) "అంతస్స్రావ గ్రంథులు", 2) "నాళ రహితగ్రంథులు", 3) "వినాళ గ్రంథులు" అని- మూడు విధాలుగా పిలుస్తారు. ఈ వినాళ గ్రంథుల నుండి- "హార్మోన్" అను ప్రత్యేక పదార్థాలతో కూడిన నిర్మాణ కణాలు ఉత్పత్తి ఔతాయి. వినాళ గ్రంథుల నుండి పుట్టిన హార్మోన్స్- సరాసరి రక్తములో కలసిపోయి, శరీరమందలి అన్ని భాగాలకు జేరి; ఆయా అవయవాలను- ప్రేరేపిస్తాయి. లేదా నిరోధిస్తాయి. ఈ హార్మోన్ల పని అధికముగా వుంటే- "హైపర్ ఫంక్షన్ (Hyperfunction)" అనియూ, తక్కువగా వుంటే- "హైపో ఫంక్షన్ (Hypofunction)" అనియూ అంటారు.

ఎన్డోక్రైన్ గ్లాండ్స్ నుండి జనించిన హార్మోన్స్లో.... అధిక శాతము హార్మోన్స్- జీవక్రియను, గుండె యొక్క- రక్తప్రసరణలను, పునరుత్పత్తిలాటి తదితర ముఖ్యక్రియలలో- తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఈ హార్మోన్ల రసాయనిక మార్పు (ఎక్కువ-తక్కువ)లు- దేహములో ప్రస్ఫుటముగా కనిపిస్తాయి. చాల అధిక 'జీవచైతన్యము' కలిగిన పదార్థాలుగా హార్మోన్స్ను చెప్పకోవచ్చును. ఏదైనా ఒక హార్మోన్- చాల తక్కువ పనిచేస్తున్న సందర్భములో కూడా (ఉదా॥ 1 : 1000000)- అధికమైనట్టి జీవ చైతన్యాన్ని కలిగి వుంటుంది.

ఎన్డోక్రైన్ గ్లాండ్స్ నుండి జనించే రసాయనిక పదార్థాల ప్రభావము ... ఒకదానిపైన- వేటొకదాని ప్రభావము వుంటుంది. ఈ గ్రంథుల పని వలన- శారీరక మార్పులేగాక.... మానసిక మార్పులు కూడా వుంటాయి. ఎన్డోక్రైన్ గ్లాండ్స్ నుండి ఉద్భవించే హార్మోన్స్- 24 గంటలకి.... ఒక మిల్లీగ్రాములో కొంత భాగమే

వుంటాయంటే- అశ్చర్యముగా వున్నప్పటికీ.... వాటి పనితీరు అధికము కాబట్టి- శారీరక అవసరాలకు సరిపోతున్నదన్నది వాస్తవము !

ఎన్డోక్రైన్ గ్లాండ్స్ కు వలెనే.... మన దేహమందున్న - నీర్ల నాళ విభాగాలూ, మూత్ర పిండాలూ లాంటి మఱెన్నో అవయవాలు కూడా.... అంతస్సావమును కలిగి వుంటాయి. ఇతే.... వినాశ గ్రంథుల మాదిరిగా- అంతస్సావ విషయములో.... వీటిది ప్రధాన బాధ్యత వుండదు. అందుకు- ఉపకణాలు, రక్తనాళాల వలలు, స్వతంత్ర నాడీమండలానికి చెందిన తంతువులు అధిక బాధ్యతను తీసికొంటాయి.

ఒక వ్యవస్థగా ఏర్పడిన- ఎన్డోక్రైన్ గ్లాండ్స్ యొక్క అన్ని పనులూ.... ఒక గ్రంథి యొక్క పనితో- మఱొక గ్రంథియొక్క పని.... సంధానము గావించబడి వుంటుంది. ఎన్డోక్రైన్ గ్లాండ్స్ లో ప్రధానమైనది- హైపో ఫైసిస్ (పిట్యూటరీ)! ఇది మిగతా గ్రంథుల యొక్క చైతన్యాన్ని ప్రేరేపించే పదార్థాలను స్రవిస్తుంది.

ఎన్డోక్రైన్ గ్లాండ్స్ లో- ముఖ్యమైనవి

- 1) పీనియల్ గ్లాండ్ (Pineal Gland) :- దీన్ని- "ఎపిఫైసిస్ సెరిబ్రై (Epiphysis Cerebri)" అని కూడా అంటారు.
- 2) పిట్యూటరీ గ్లాండ్ (Pituitary Gland):- దీన్ని- "హైపో ఫైసిస్ సెరిబ్రై (Hypophysis Cerebri)" అని కూడా అంటారు.
- 3) థైరాయిడ్ గ్లాండ్ (Thyroid Gland):- దీన్ని- "అవటు గ్రంథి" అని తెలుగులో పిలుస్తారు.
- 4) పారాథైరాయిడ్ గ్లాండ్స్ (Parathyroid Glands) :
- 5) థైమస్ గ్లాండ్ (Thymus Gland) : దీన్ని- "బాల గ్రంథి" అని తెలుగులో అంటారు.

6) ఎడ్రినల్ గ్లాండ్ (Adrenal Gland) :- దీన్ని- సుప్రారీనల్ గ్లాండ్ (Suprarenal Gland)" అని కూడా అంటారు. తెలుగులో- "అదివృక్క గ్రంథి"యని పిలుస్తారు.

7) పాన్క్రియాస్ (Pancreas "A Recemose" Gland) :- దీన్ని- "క్లోమ గ్రంథి"యని పిలుస్తారు.

8) టెస్టిస్ (Testes) :- దీన్ని "పురుష (Ram) లైంగిక గ్రంథి"యని అనవచ్చును.

9) ఓవరీ (Ovary):- దీన్ని "స్త్రీ (Female) లైంగిక గ్రంథి"యని అనవచ్చును.

పీనియల్ గ్లాండ్

పెద్ద మెదడు అడుగు భాగములో వుండే... మెదడులోని ఒక భాగమే- "థెలమస్ [Thalamus]" ఈ థెలమస్ ల వెనుక ప్రక్కన పై భాగములో- పీనియల్ గ్రంథి నిర్మితమై వుంటుంది. ఈ గ్రంథి- పొడవైన శంఖాకృతిలో వుండే.... చిన్నగ్రంథి! ఇది పిన్నవయసు వారిలో- పెరుగుతుంది. పెద్ద వయసు వారిలో- పెరగక పోవడమేకాక, బంధన కణజాలముతోనే నిండి వుంటుంది.

పీనియల్ గ్లాండ్ చేయు పూర్తి పనులు- ఇంత వఱకు పూర్తిగా తెలియలేదు. లైంగిక గ్రంథులు- యుక్తవయసు రాకుండానే పెరిగిపోకుండా.... పీనియల్ గ్లాండ్ వాటిని ఆపుతుంది.

పిట్యూటరీ గ్లాండ్

పిట్యూటరీ గ్లాండ్- కపాలకుహరములో... హైపోథెలమస్ తో- సంధించబడి, నిర్మితమై వుంటుంది. ఇది- 0.7 గ్రామ్స్ బరువు మాత్రమే కలిగి, గ్రుడ్డు ఆకారములో వుంటుంది. ఈ గ్రంథి- 1) 'ముందు తమ్మె [Ant Lobe]', 2) మధ్యభాగము, 3) వెనుక తమ్మె [Post Lobe] అను మూడు భాగాలుగా వుంటుంది.

పిట్యూటరీ గ్లాండ్ ముందు తమ్మె : ఇది నాలుగు ముఖ్యమైన హార్మోన్స్ ను పుట్టిస్తుంది. అవి :-

1] 'సోమోట్రోఫిక్ (Somatotrophic) హార్మోన్' : ఈ హార్మోన్- శారీరక ఎదుగుదలపై పనిచేస్తుంది. కణజాలములోని- ప్రొటీన్స్ తయారీని ప్రభావితము చేస్తుంది.

2] థైరోట్రోఫిక్ [Thyrotrophic] హార్మోన్' : ఇది థైరాయిడ్ గ్లాండ్ పనిమీద తన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

3] 'అడ్రినో కార్టికోట్రోఫిక్ (Adreno Corticotrophic) హార్మోన్ [A.C.T.H.]' : ఇది ఎడినాల్ గ్రంథులను ప్రేరేపిస్తుంది. లైంగిక గ్రంథుల పనిమీద- తన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

4] 'గొనాడో ట్రోఫిక్ (Gonadotrophic) హార్మోన్' : ఇది 'లైంగిక గ్రంథుల'ను ప్రభావితము చేస్తుంది.

'పిట్యూటరీ గ్లాండ్' ప్రావాలని- 'హైపోథలమస్' నుండి జనించే కొన్ని హార్మోన్స్.... క్రమబద్ధము చేస్తాయి. పిట్యూటరీ గ్లాండ్ యొక్క ముందు తమ్మె సరిగా పనిచేయకపోతే- ఈ ప్రభావము శరీరముపై ప్రస్ఫుటముగా కనిపిస్తుంది. చిన్నతనములో- 'సోమోట్రోఫిక్ హార్మోన్' అధికముగా ఉత్పత్తి ఐతే.... "జై గాన్టిజిజమ్ (Gigantism)" అనే వ్యాధి వస్తుంది. దీనివలన- విపరీతమైన ఎత్తు ఎదుగుతారు. అదే.... వయసు వచ్చినవారిలో- ఈ హార్మోన్ ఎక్కువగా పుడితే.... ముఖము, కాళ్ళు-చేతుల ప్రేళ్ళలోని ఎముకలు పొడుగు పెరుగుతాయి. ముక్కు, నాలుకలాటి మఱికొన్ని భాగాలు కూడా సైజ్ పెరుగుతాయి. ఈ వ్యాధిని- "ఎక్రోమెగలి (Acro Megaly)" అని అంటారు.

సోమోట్రోఫిక్ హార్మోన్- చిన్నతనములో తక్కువగా ఉత్పత్తి ఐతే- "డ్వార్ఫిజిజమ్ (Dwarfism)" అనే వ్యాధికి గుఱొతారు. దీనివలన- శారీరక ఎదుగుదల తగ్గిపోయి, అతిపొట్టి (మలుగుజ్జు) వారిగా వుండిపోతారు.

పిట్యూటరీ గ్లాండ్ - వెనుక తమ్మె : ఇది రెండు ముఖ్యమైన స్రావాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

1] 'అక్సిటోసిన్ (Oxytocin)' : ఈ స్రావము - ప్రసవ సమయములో.... గర్భాశయ కండరాల సంకోచాన్ని అధికము చేస్తుంది. కొంతమంది స్త్రీలకి- కాన్పు సమయములో.... గర్భాశయ సంకోచాలు తక్కువగా వున్నపుడు.... అక్సిటోసిన్ తో తయారైన మందులు ఇచ్చి, కాన్పు అయ్యేలా చూస్తారు- వైద్యులు!

2] 'వేసోప్రెసిన్ (Vasopressin)' : ఈ స్రావము రక్తనాళాలకు.... సంకోచాలను కలిగిస్తుంది. గర్భాశయ రక్తనాళాలపై- వేసోప్రెసిన్ ప్రభావము అధికముగా ఉంటుందని చెప్పవచ్చును. వేసోప్రెసిన్ నందు- "ఎన్టీ-డైయూరెటిక్ (Anti-Diuretic)" అనే హార్మోన్ ఉన్నది. ఈ హార్మోన్ - మూత్రనాళాల యందుండు రక్తము... ఎక్కువ నీటిని గ్రహించేలా చేయడమేగాక; మూత్రోత్పత్తి తక్కువ అయ్యేలా చేస్తుంది. ఏ కారణము చేతనైనాగాని- ఎన్టీ-డైయూరెటిక్ హార్మోన్ అధికముగా ఉత్పత్తివితే... "డయాబెటిస్ ఇన్సిపిడస్ (Diabetes-Insipidus)" అనే వ్యాధి వస్తుంది. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు- విపరీతమైన దాహ బాధతో.... రోజుకు 20 నుండి 30 లీటర్ల నీటిని త్రాగుతూ ఉంటారు. కాబట్టి- మూత్రము అధికముగా విసర్జిస్తూ ఉంటారు.

3] 'పిట్యూట్రీన్ (Pituitrin)' - ఇది పిట్యూటరీ గ్లాండ్ యొక్క- వెనుక తమ్మె నుండి తీసిన సారము (Extract)! దీనిలో- చికిత్సకు పనికి వచ్చు హార్మోన్స్ అనేకము లుంటాయి. ఐతే- "పిట్యూటరీ గ్లాండ్ 'వెనుక తమ్మె' ఏ విధమైన హార్మోన్స్ ను తయారు చేయద"నీ, "హైపోథలమస్ నందుండే- నాడి కేంద్రాలు ఉత్పత్తి చేసే హార్మోన్స్- ఇక్కడ నిలువ ఉంటాయ"ని శాస్త్రవేత్తలు విశ్వసిస్తున్నారు.

థైరాయిడ్ గ్లాండ్

30 నుండి 60 గ్రా॥ల బరువుండే ఈ గ్రంథి-కంఠానికి (మెడకి) ముందు భాగములో నిర్మితమై వుంటుంది. దీనికి- 1] కుడి తమ్మె, 2] ఎడమ తమ్మె, 3] సంధిస్థానము అను మూడు భాగాలు వుంటాయి. కుడి, ఎడమరెండు తమ్మెలూ- 'స్వర పేటిక (Larynx)' మఱియు 'శ్వాస నాళము (Trachea)'లకు అంటుకొని వుంటాయి. సంధిస్థానము- వాయునాళము యొక్క మృదులాస్థులకు అంటుకొని వుంటుంది. థైరాయిడ్ నుండి 1] 'థైరాక్సిన్ (Throxine)' మఱియు 2] 'టై 3' అయొడో థైరోనిన్ (Tri-ido-thyronin)' అనే హార్మోన్స్ జనిస్తాయి. థైరాక్సిన్ కన్నా- టై 3 అయొడో థైరోనిన్ ఎన్నోరెట్ల అధిక శక్తిని కలిగి వుంటుంది. ఈ రెండు హార్మోన్స్లోనూ- 'అయొడిన్' వుంటుంది.

థైరాయిడ్ గ్రంథి నుండి ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్స్- శారీరక పెరుగుదల, నాడీమండల చైతన్యము మీద తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అతి ముఖ్యముగా- జీవక్రియపై వీటి ప్రభావము అధికముగా వుంటుంది. థైరాయిడ్ నుండి- మామూలుకంటే అధికముగా హార్మోన్స్ జనిస్తే.... "బేస్ డౌ (Base dow's)" అనే వ్యాధి వస్తుంది. దీనిని "ఎక్స్ ఆప్తాల్మిక్ గాయిటర్ (Exophtalmic Goiter)" అని కూడా అంటారు. ఈ వ్యాధి వచ్చినవారికి- జీవక్రియ మామూలుకంటే.... అధికముగా వుంటుంది. అదే విధముగా నాడీ మండలము కూడా అధిక ప్రేరణను కలిగి వుంటుంది. విపరీతమైన అలసటను కూడా కలిగి ఉంటారు. 'బేస్ డౌ' వ్యాధినందు- థైరాయిడ్ మామూలు కంటే అధికముగా పెరిగినపుడు... 1] కనుగుడ్లు- మిడిగుడ్లవలె ముందుకు పొడుచుకొని వస్తాయి. 2] గుండె- విపరీతమైన వేగముతో కొట్టుకొనుటయేగాక, దడగా వుంటుంది. 3] రక్తనాళముల యందు ధనారింపు, 4] శారీరక బరువు తగ్గి

పోవుట, 5] మానసికముగా విసుగుజెందుట, 6] చేతులు వణకుట, 7] దేహమంతటా- విపరీతమైన చెమటలు పట్టుట వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

థైరాయిడ్ గ్రంథినుండి- మామూలుకంటే తక్కువగా హార్మోన్స్ జనిస్తే.... A] మిక్సెడెమా (Myxedema). B] క్రెటినిజ్మ్ (Cretinism) అను వ్యాధులు వస్తాయి.

మిక్సెడెమా : 1] జీవక్రియ మామూలుకంటే తగ్గిపోవడము; 2] ఎదుగుదల అగిపోవడము; 3] బుద్ధి మందగించి పోవడము, 4] చర్మము కొన్నిచోట్ల దళసరిగా వుండటము, పొడిగా వుండటము; 5] చలికి ఓర్పుకోలేక పోవడము; 6] గుండె మెల్లగా కొట్టుకొనడము; 7] శారీరక కదలికలు తక్కువగా వుండటము లాంటి అనేక లక్షణాలు ఈ వ్యాధిలో కనిపిస్తాయి.

క్రెటినిజ్మ్ : ఈ వ్యాధి థైరాయిడ్- కృశించిపోయినా వస్తుంది. తక్కువగా పనిచేస్తున్నా వస్తుంది. క్రెటినిజ్మ్లో- 1] మామూలు కంటే ఎన్నోరెట్లు ఎత్తు తక్కువగా వుంటారు. వీరినే "మటుగుజ్జు (అతిపొట్టి) వార"ని అంటుంటాము. 2] దేహములోని వివిధ అవయవాలు- తగు విధముగా పెరుగక- భిన్నముగా వుంటాయి(ఉదా॥ తల- పెద్దగా పెరిగి; కాళ్ళు-చేతులు పొట్టిగా వుండవచ్చును). 3] మానసిక చైతన్యము- మామూలుకంటే చాలా తక్కువగా వుండవచ్చును. 4] స్తనాలు, మీసాలూ-గడ్డాలూ లాటి ఉపలైంగిక చిహ్నాలు తక్కువగా వుండవచ్చును. త్రాగునీటిలో- 'ఐయోడిన్' తక్కువగా వున్న పర్వత ప్రాంతాల వారికి- ఈ వ్యాధి అధికముగా వస్తుంది. ఈ వ్యాధి అధికముగా వున్నచోట్ల- తక్కువ మోతాదులో 'ఐయోడిన్'ను మామూలుగా మనము ఉపయోగించే ఉప్పులో కలిపి ఇస్తుంటారు.

పేరా థైరాయిడ్ గ్లాండ్స్

ఇవి 'గ్రుడ్డు' ఆకారముతో వుండే నాలుగు చిన్న గ్రంథులు! ఒక్కొక్క గ్రంథి- 0.05 గ్రామ్స్ బరువు వుంటుంది. 'థైరాయిడ్'కి వెనుక ప్రక్కన- రెండు గ్రంథులు పైనా, రెండు గ్రంథులు క్రిందా ఇవి నిర్మితమై వుంటాయి. దీని నుండి- "పేరా థార్మోన్ (Parathormone)" అను హార్మోన్ ఉత్పత్తి బెతుంది. ఈ హార్మోన్స్ మన శరీరము మీద ప్రయోగించినపుడు- దీని పని 'విటమిన్-D' వలె వుంటుంది.

పేరా థైరాయిడ్ గ్రంథులు- జీవుల యందుండే 'కాల్షియమ్', 'ఫాస్ఫరస్' ల కార్యక్రమాలపై నియంత్రణను కలిగి వుంటాయి. ఈ గ్రంథులను- తీసివేస్తే ... "ధనుర్వాతము (Tetany or Tetanus)" అనే వ్యాధి రావచ్చును. ఈ వ్యాధి వస్తే.... 1) కండరాలు తీవ్రమైన సంకోచానికి గుటిబెతాయి. 2) శ్వాస కండరాలు సంకోచ స్థితివందుట వలన- ఊపిరి స్తంభించి, మరణము కూడా కలుగుతుంది. 3) పేరా థైరాయిడ్ గ్లాండ్స్ మూమూలు కంటే తక్కువగా పనిచేస్తుంటే ... కండరాల తీవ్ర సంకోచానికి సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు కలుగ వచ్చును. ఈ గ్రంథులు తక్కువగా పని చేయడమన్నది.- పసిపిల్లలలోనూ, గర్భిణీ స్త్రీలలోనూ వుంటుంది. 4) పేరా థైరాయిడ్ గ్లాండ్స్ తక్కువగా పనిచేయుట వలన- కాల్షియమ్ జీవక్రియ సరిగా వుండక- చిన్న వయస్సులోనే - దంతాలు పాడుకావచ్చును.

థైమస్ గ్లాండ్

థైమస్ గ్లాండ్- "ఉరఃఫలక (Sternum) కుహరము"లో నిర్మితమై వుంటుంది. ఈ గ్రంథి- "కుడి, ఎడమ" అనే రెండు భాగాలుగా వుంటుంది. ఈ రెండు భాగాలూ- లూజ్ గా వుండే కణజాలముతో సంధానము గావించబడి వుంటాయి. రక్త జనక

అవయవాలమీద- థైమస్ నుండి స్రవించే.... థైమోజిన్ హార్మోన్ ప్రభావము వుంటుంది. థైమస్ నుండి- చుట్టుకైన అనేక పదార్థాలు ఉత్పత్తి జౌతాయి. ఇవి- శారీరక ఎదుగుదలమీద; క్యాల్షియమ్, ఫాస్ఫరస్, మణికొన్ని ఇతర పదార్థాల వినియోగము మీద తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

చిన్న పిల్లలలో- ఏ కారణము చేతనైనా సరే.... థైమస్ గ్లాండ్ ను తొలగించినా, అది పనిచేయుట మానివేసినా- శారీరక ఎదుగుదల ఆగిపోయి, ఆ తరువాత మరణిస్తారు.

అప్పుడే జన్మించిన చిన్న పిల్లలకి- థైమస్ ద్రవ్యరాశి 12 గ్రామ్స్ వుంటుంది. 11 నుండి 15 సం॥ల మధ్య వయస్సులో 40 గ్రామ్స్ వఱకు పెరుగుతుంది. 18-20 సం॥ల వయస్సు నుండి థైమస్ ద్రవ్యరాశి తగ్గుట ప్రారంభిస్తుంది. 70-75 సం॥ల వయస్సులో- దీని ద్రవ్యరాశి 6 గ్రామ్స్ కి మించి వుండుట అరుదు!

ఎడినాల్ గ్లాండ్స్

ఎడినాల్ గ్లాండ్స్ రెండు వుంటాయి. ఒక్కొక్కటి 12 గ్రామ్ల బరువు వుంటుంది. ఈ గ్రంథులు రెండూ- కటి ప్రాంతము (Lumbar Parts)లో” మూత్ర పిండాలకుపైగా నిర్మితమైవుంటాయి. ఎడినాల్- కొండటిలో.... త్రికోణాకారములోనూ, మణికొండటిలో అర్థ చంద్రాకారముగానూ వుంటాయి. ఎడినాల్ నందు- రెండు పొరలు వుంటాయి. బయటి పొరను- “కార్టెక్స్ (Cortex)” అనీ, లోపలి పొరను- “మెడ్యుల్లా (Medulla)” అనీ అంటారు.

కార్టెక్స్ : ఇది ఎన్నో రకాల హార్మోన్స్ ను స్రవిస్తుంది. వీటన్నిటిని కలిపి- “కార్టి కోస్టి రాయిడ్స్ (Corticostieroids)” అని అంటారు. వీటిలో ముఖ్యమైనవి 1) ఆల్టోస్టిరోన్, 2) హైడ్రో కార్టిజోన్, 3) కార్టికోస్టిరోన్, 4) ఎండ్రోజన్ అనునవి. కార్టెక్స్ యొక్క హార్మోన్స్ అన్నీకూడా- జీవక్రియను నియంత్రిస్తాయి. అంతే

గాక.... కండరాల నిస్సత్తువను పోగొడతాయి. ఇంకా- సూక్ష్మ జీవుల విషాన్నుండి, తక్కువ ఉష్ణోగ్రతనుండి.... మన శరీరాన్ని రక్షిస్తాయి. ఎండ్రోజెన్ హార్మోన్- లైంగిక అవయవాల ఎదుగుదలకు ఎంతగానో సహకరిస్తుంది.

కార్టెక్స్ తక్కువ పని చేస్తే...? : కార్టెక్స్ మామూలు కంటే తక్కువగా పని చేసినపుడు - "ఎడిసన్స్ డిసీజ్ (Addison's Disease)" వస్తుంది. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఏమిటంటే ... 1) జీవక్రియలో - క్రమబద్ధత లేకుండా పోతుంది. 2) ఆకలి మందగిస్తుంది. 3) శారీరక బరువు తగ్గిపోతుంది. 4) రక్తపోటు.... మామూలు కంటే తగ్గిపోతుంది. 5) చర్మము రంగు- 'కంచు (Bronge)' వలె మారిపోతుంది. ఈ 'ఎడిసన్ వ్యాధి' ప్రాణహానిని కలిగించగలదు. ఈ వ్యాధికి - కార్టెక్స్ నుండి స్రావాలు తీసి, వీటితో చికిత్సలు చేస్తారు.

కార్టెక్స్ ఎక్కువగా పని చేస్తే...? : జననాంగ వ్యవస్థలో- అనేక మార్పులు కనిపిస్తాయి. 1) పిల్లలలో- యుక్త వయసు రాకుండానే....లైంగికావయవాలు పరిపక్వ స్థితికి ఎదుగుతాయి. 2) స్త్రీలకి- పురుషులవలె.... మీసాలు, గడ్డాలు రావచ్చును.

మెడుల్లా : ఈ పొర- "ఎపినెఫ్రిన్ [Epinephrin]" అను హార్మోన్ ను స్రవిస్తుంది. భయము, కోపములాటి ఉద్రేకాలు కలిగినపుడు- ఈ హార్మోన్ అధికముగా ఉత్పత్తి.... రక్తములో కలుస్తుంది. ఈ సమయములో- శరీరము పాలిపోయినట్లుగా కనిపిస్తుంది. గుండె- విపరీతమైన వేగముగా కొట్టుకొంటుంది.

ఎపినెఫ్రిన్ హార్మోన్- 1) పిండిపదార్థపు జీవక్రియను ప్రభావితము చేస్తుంది. 2) రాలేయములోని- 'గైకోజెన్ [Glycogen]' ను.... 'గ్లూకోజ్ [Glucose]' గా మార్చి, రక్తములో కలుపుతుంది. అంతేగాక.... 'ఇన్సులిన్ [Insulin]' వలెనే- ఎపినెఫ్రిన్ హార్మోన్ కూడా.... పిండి పదార్థపు జీవక్రియపై- వ్యతిరేక ప్రభా

వాన్ని చూపి, రక్తములోని- గ్లూకోజ్ ను.... పెరుగనీయకుండా ఒకే స్థాయిలో వుంచుతుంది.

ఎపినెఫ్రిన్ హార్మోన్ ను- చికిత్సలలో విరివిగా వినియోగిస్తున్నారు. ఈ హార్మోన్ - 'సహవేదన నాడీమండలము [Symthetic Nervous System]' వలెనే పని చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్ ను ఇచ్చినపుడు- 1) గుండె కొట్టుకొనే వేగము పెరుగుతుంది. 2) గుండె బలముగా కొట్టుకొంటుంది. 3) గుండె, మెదడులకు సంబంధించిన రక్తనాళాలు తప్ప; మిగతా అన్ని రక్తనాళాల గోడలను- సంకోచింప జేస్తుంది. 4) ప్రేగుల కదలికలను- మామూలుకంటే తగ్గిస్తుంది. 5) గర్భకోశము యొక్క గోడలను వ్యాకోచింపజేసే కండరాలను.... కంటిపాప [Pupil]ను- వ్యాకోచింపజేసే కండరాలను.... సంకోచింప జేస్తుంది. 6) 'శ్వాసనాళము [Bronchus]' యొక్క గోడలను- వ్యాకోచింపజేస్తుంది. 7) రక్తపోటు మామూలుకంటే అధికముగా వుంటుంది. 8) ఎముకలకు- అంటుకొని వుండే కండరాల యొక్క పనిజేసే శక్తిని.... అధికము చేస్తుంది.

పాన్ క్రియాస్

పాన్ క్రియాస్- అతఃస్రావము, బహిస్రావముల రెంటినీ విడుదల చేసే గ్రంథి! ఇది "అంత్రములము [Duodenum]" లోనికి- క్లోమ గసాన్ని విడుదల చేస్తుంది. ఇంకా- "ఇన్సులిన్", "గ్లూకగాన్" అనే రెండు హార్మోన్స్ ను కూడా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వీటిలో ఇన్సులిన్- పిండిపదార్థపు జీవక్రియపై.... తన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.

పాన్ క్రియాస్ విడుదల చేసే క్లోమరసము తక్కువగా పనిచేసి, ఇన్సులిన్ స్రావము- మామూలుకంటే తగ్గిపోతే.... "డయాబెటిస్ మెలిటస్ (Diabetes Mellitus)" అనే వ్యాధి వస్తుంది. ఈ

వ్యాధి వచ్చినవారు- 24 గంటలలో.... 8 లీటర్స్ నుండి, 10 లీటర్స్ వఱకు మూత్రవిసర్జన గావిస్తారు. విపరీతమైన 'దాహము'తో ఉంటారు. క్రొవ్వు, మాంసకృత్తులు సరిగా విభజించబడక- హాని కరమైన అమ্লపదార్థాలుగానే విడిపోతాయి. ఇందువలన- ఊపిరి సరిగా అందకపోవడము, గుండె బలహీనమగుట, అప్పుడప్పుడూ స్పృహ కోల్పోవుట (డయాబెటిక్ కోమా) అనునవి సంభవిస్తాయి. ఈ స్థితి- 'ప్రాణహాని'ని కలిగించవచ్చును. రక్తములో చక్కెర అధికముగా వుంటే- "హైపర్ గ్లైసిమియా (Hyper Glycemia)" అని అంటారు.

పాన్ క్రియాస్ కి- కొన్ని సందర్భాలలో.... కణితలు పుట్టుట లేక ఏవైనా వ్యాధులు సోకినపుడు- ఇన్సులిన్ స్రావము మామూలు కంటే ఎక్కువగా ఉత్పత్తి జరుగవచ్చును. ఈ పరిస్థితులలో.... రక్తములోని సుగర్-మామూలుకంటే తగ్గిపోతుంది. దీనితో- శారీరక శక్తిగ్రత తగ్గిపోతుంది. ప్రమాదకరమైన వంపులు (Convulsions) రావచ్చును. స్పృహ తప్పవచ్చును. ఈ పరిస్థితినే- ఇన్సులిన్ షాక్ లేక "హైపోగ్లైసిమియా షాక్ (Hypoglycemia Shock)" అని అంటారు.

పాన్ క్రియాస్- "కాలిక్రైయిన్ (Kallikrein)", "రై పో కైక్" అను రెండు హార్మోన్స్ ను కూడా స్రవిస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు విశ్వసిస్తున్నారు. వీటిలో.... "కాలిక్రైయిన్" అనునది... వివిధ రకాల అవయవాల యందుండు చిన్నచిన్న రక్తనాళాలను.... వ్యాకోచింప జేసి, రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. "రై పోకైక్" అనునది- క్రొవ్వు యొక్క జీర్ణక్రియను నియంత్రిస్తుంది. ఈ హార్మోన్- లేకపోయినా, సరిగా పని చేయకపోయినా.... కాలేయమందలి క్రొవ్వు- దేహానికి సరిగా వినియోగ పడకపోవడముతో... "క్రొవ్వు కాలేయము" ఏర్పడుతుంది.

లైంగిక గ్రంథులు

1) 'టెస్టిస్ [ముష్కగోణులు]', 2) 'ఓవరీస్ (అండాశయములు)' అను కలిపి- "లైంగిక గ్రంథు" అంటారు. వీటిలో జీవకణాలు ఎదుగుతాయి. ఈ గ్రంథులు- "లైంగిక హార్మోన్స్ ను స్రవించి, రక్తములో కలుపుతాయి. ఈ హార్మోన్స్ యొక్క ప్రభావము- దేహధర్మాలమీద రకరకాలుగా వుంటుంది. శారీరకముగా- లైంగిక పరిపక్వత (యావనము) పొందగానే.... లైంగిక గ్రంథులు- పెద్దవైపోయి, హార్మోన్స్ ను స్రవిస్తాయి. లైంగిక హార్మోన్స్- శారీరక జీవక్రియనేగాక, మానసిక స్థితిని కూడా ప్రభావితము చేస్తాయి. ఇతే.... ఈ ప్రభావము- ఇతర హార్మోన్స్ చేత, నాడీమండలము చేత నియంత్రించబడుతుంది. లైంగిక హార్మోన్స్ ను రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు. అవి : 1] పురుష హార్మోన్స్, 2] స్త్రీ హార్మోన్స్.

పురుష లైంగిక గ్రంథిని- "వీరిజము" అని కూడా అంటారు. ఇవి జీర్ణకోశము [Scrotum]లో వుంటాయి. స్త్రీ లైంగిక గ్రంథులు- 'పెల్విస్ (Pelvis = కటిప్రదేశమందలి పెద్ద ఎముకలగూడు)'లో ఇరువైపులా రెండు వుంటాయి. జనన గ్రంథులను- "గొనాడ్స్ [Gonads = సంతానాంగములు]" అని కూడా అంటారు. గొనాడ్స్- రెండు ధర్మాలను నిర్వర్తిస్తాయి. అవి: 1) సంతతి జీవకణాల నుత్పత్తి చేయుట, 2) హార్మోన్ల నుత్పత్తి చేయుట.

పురుష సంతతి జీవకణాలను- "స్పెర్మాటోజూ (Spermatozoa = శుక్రకణాలు)" అనీ, స్త్రీ సంతతి జీవకణాలను- "ఓవ (Ova = అండములు)" అనీ పిలుస్తారు.

టెస్టిస్ (పురుష జనన గ్రంథి)

'టెస్టిస్'లో- "టెస్టోస్టెరాన్ [Testosterone]", ఎన్డాస్టెరాన్ [Androsterone]" అను హార్మోన్స్ ఉత్పత్తి ఔతాయి. ఇవి లైంగిక

కావయవాల చైతన్యాన్ని, లైంగిక ఉద్రిక్తతను వృద్ధి చేస్తాయి. జీవక్రియను- నియంత్రించుటలో కూడా ఈ హార్మోన్స్ సహకరిస్తాయి. ఏ కారణము చేతనైనా- పురుషులలో ఈ హార్మోన్స్ ఉత్పత్తి సరిగా లేకపోయినా, పని సరిగా చేయకపోయినా.... దేహమంతా క్రొవ్వు పేరుకుపోయి, పుంసత్వము తగ్గిపోతుంది.

ఓవరీ (స్త్రీ జనన గ్రంథి)

'ఓవరీస్'లో- "ఈస్ట్రోన్ (Estrone)", "ప్రోజెస్టిరాన్ (Progesterone)" అను హార్మోన్స్ ఉత్పత్తి జౌతాయి. ఈస్ట్రోన్- స్త్రీలు ప్రథమముగా 'రజస్వల' కావడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇంకా.... స్తనగ్రంథులు పెరుగుటకూ, సకాలములో ఋతుస్రావము జరగడానికి కారణము జౌతుంది. ప్రోజెస్టిరాన్- గర్భధారణకు ప్రధానమైన హార్మోన్ గా చెప్పవచ్చును. 'గర్భోత్పత్తి' జరిగిన తరువాత- అది నిలిచేందుకు, గర్భధారణ కాలము గడిచేందుకు ప్రోజెస్టిరాన్ ఉపయోగపడుతుంది. గర్భిణుల స్తనగ్రంథులలో- ప్రోజెస్టిరాన్ మార్పులను తెస్తుంది. ఏ కారణము చేతనైనా సరే- ఈ హార్మోన్ ఉత్పత్తి తగినంతగా లేకపోయినా, దీని పనిలో లోపమున్నా 'గర్భోత్పత్తి' జరుగదు.

స్త్రీల లైంగిక హార్మోన్స్ కూడా- జీవక్రియపై నియంత్రణను కలిగి వుంటాయి. 40 నుండి 50 సం॥ల మధ్య వయస్సులో- ఓవరీస్ నుండి హార్మోన్స్ ఉత్పత్తి అగిపోతుంది. అందువల్లనే ఒక క్రమములో వచ్చే 'ఋతుస్రావము' వెలువడదు. మిగతా గ్రంథుల నుండి ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోన్స్ యొక్క చైతన్యములో కూడా మార్పులు వస్తాయి. ఈ దశనే- "మెనోపాజ్" అని అంటారు. ఈ దశలో- నాడీ ఉద్రిక్తత, తలనొప్పి, నిద్రలేమిలాటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

నా డీ మం డల ము (Nervous System)

మిగతా అన్ని జంతువుల కంటే.... మనిషిలోని 'నాడీ వ్యవస్థ' - పరిణామక్రమములో.... అత్యధిక అభివృద్ధిని సంతరించు కొన్నది. మిగతా జీవజాలము కంటే.... అత్యంత గొప్పగా ఆలోచించగల 'మెదడు (Brain)' అను అవయవము మనిషికున్నది. ఇది పెద్ద వారిలో - 1250 గ్రా॥ల నుండి, 1350 గ్రా॥ల వఱకు వుండవచ్చును. సంకీర్ణమైన శరీరవ్యవస్థ కలిగిన ప్రాణులయొక్క శరీర ధర్మాల నన్నింటినీ నియంత్రించేది - నాడీవ్యవస్థ ! అంతేగాక - బయట ఏర్పడే పరిస్థితులతో - సంబంధాలను నెలకొల్పేది కూడా నాడీ మండలమే !!

కండరాల సంకోచము, గ్రంథుల స్రావము, గుండె కొట్టుకోవడము, జీవక్రియ ఇత్యాది.... దేహమందలి - భిన్న అవయవాల పనినీ మఱియు మొత్తము దేహము చేసే పనినీ.... నాడీవ్యవస్థ నియంత్రిస్తుంది. అంతేగాక - భిన్న అవయవాలను, భిన్న వ్యవస్థలను, వాటి పనులను - సమన్వయము చేసి, జీవియొక్క 'సమగ్రత'ను రక్షిస్తుంది.

బయటి నుండి వచ్చే అన్ని ప్రేరణలను - పంచేద్రీయాల ద్వారా నాడీమండలము గ్రహిస్తుంది. మిగతా జంతుజాలమువలె కాక, మనిషి - బయట వాతావరణానికి కనుగుణముగా.... తగిన మేరకు తన దేహ ధర్మాలని మార్చుకొనుటకు కారణము - అభివృద్ధి చెందిన ఆతని నాడీవ్యవస్థ!

నాడీమండల నిర్మాణము

మెదడు (మస్టిష్కము), వెన్నుపాము (Spinal Cord), నాడులు వీటన్నింటినీ కలిపి - "నాడీమండలము" అని అంటారు. మెదడు, వెన్నుపాము (సుషుమ్నానాడి)లను రెండింటినీ - "కేంద్ర

(Central) నాడీ మండలము" అని అంటారు. మెదడు- 12 జతల కపాల నాడులకు మూలము ! వెన్నుపాముకి- 31 జతల నాడులు అనుసంధించబడి వుంటాయి. ఈ నాడులు- వివిధ అవయవాలకు, కణజాలాలకు శాఖలను కలిగి వుంటాయి. నాడులు, నాడుల శాఖలను "పరిధీయ నాడీ మండలము" అని పిలుస్తారు. నాడీమండలము- "కేంద్ర" మఱియు "పరిధీయ" అని రెండు భాగాలుగా వున్నప్పటికీ.... ఈ రెండూ కలిపి ఒకే 'వ్యవస్థ'గా ఏర్పడి వున్నాయి.

మెదడు, వెన్ను పాములు:- ఇవి నాడీ కణాల సమూహాలు ! ఇవి- బూడిద మఱియు తెలుపురంగు పదార్థాలతో నిర్మితమై వుంటాయి. బూడిద రంగు పదార్థములో- నాడీ కణాలు, తెల్లని పదార్థములో- నాడీ తంతవులు వుంటాయి. ఈ పదార్థాలకి ఏ కారణము చేతనైనా.... గాయముగానీ, దెబ్బగానీ తగిలినా; రక్త ప్రసరణలో- లోపమున్నా.... దేహము చేసే పనులు సక్రమముగా వుండవు.

నాడులు:- ఇవి బంధన కణజాలపు పొరచే కప్పబడిన- నాడీ తంతవుల కట్టలు ! వీటిని రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు. అవి :- 1) సోమాటిక్ (Somatic) నాడులు, 2) వెజిటేటివ్ (Vegetative) నాడులు! సోమాటిక్ నాడులు దేహములోని- గుండె, ఊపిరిశక్తులు, మూత్రపిండాలు, ప్రేగులు లాటి స్వతంత్ర కండరాలను అదుపులో వుంచుతాయి. వెజిటేటివ్ నాడులు- కేంద్ర నాడీ మండలములో ఒక భాగముగా వున్నప్పటికీ ... వీటికిలక స్థానాలు- వెన్నుపాముకు బయట, వెన్నుపాముకు పొడుగునా వుంటాయి. వెజిటేటివ్ నాడులను రెండు విభాగాలుగా విభజించవచ్చును. అవి : a) సహానుభూత (Sympathetic) నాడులు. b) పార్శ్వ సహానుభూత (Parasympathetic) నాడులు, అంతరాంగాలను, గుండె

మతియు నాశాలను, అన్ని గ్రంథులను- ఉత్తేజితము చేయునవి వెజిటేటివ్ నాడులే !

నాడీకణజాలము : మాట, శబ్దము, దృష్టి, ఉష్ణోగ్రత, నమల టము మొదలగు ప్రచోదన (Stimulation) లకు- ప్రతిస్పందించే గుణము (Excitation = ప్రేరకస్థితి).... నాడీ కణాలకు కలదు. శరీరము ఎల్లప్పుడూ వివిధ ప్రచోదనలకు గుటి ఔతూనే వుంటుంది. ఈ ప్రచోదనలకు- గ్రాహకము (Receptor) = ల నుండి ప్రేరణ జనిస్తుంది. ప్రేరణలు- జనించిన చోటే వుండక.... నాడీ తంతువుల ద్వారా పయనించుటయే నాడీ కణజాలపు ప్రత్యేకతగా చెప్ప వచ్చును. ప్రేరణలు- పయనించుటనే.... "వాహకత (Conduction)" అంటారు. నాడులలోని వాహకతా వేగము ఒక సెకన్ కి- 0.5 నుండి 100 మీటర్స్ వరకు వుంటుంది. వాహకతా వేగము- వ్యక్తుల యందుండు.... నాడీ తంతువుల దశసరితనము పై ఆధారపడి వుంటుంది.

నోవొకైన్ (Novocain) లాంటి మత్తు పదార్థాలను ఇచ్చి నపుడు- నాడీ వాహకత్వము తాత్కాలికముగా అగిపోయి, ఆ ప్రాంతమువరకు మొద్దుబాటి పోతుంది. అంటే నాడులు- కొంత సమయము వరకు స్పృశాజ్ఞానాన్ని కోల్పోతాయన్నమాట! అపరేషన్ లాటి సందర్భాలలో- వైద్యులు ఈ విధముగా చేస్తూ వుండటము మన కందరికీ తెలిసిన విషయమే !!

నాడుల- ప్రతివర్తన (Reflex) : నాడీ మండల మందలి చైతన్య మంతా- రిఫ్లెక్స్ గుణమును కలిగి వుంటుంది. దేహము కూడా- నాడీ మండలము యొక్క రిఫ్లెక్స్ కు ప్రతిస్పందిస్తుంది. ఉదా॥ 1) "క్వాడ్రీసెప్స్ ఫెమోరిస్ (Quadriceps Femoris)" అనే కండరపు యొక్క స్నాయువు (Tendon) పై- చిన్నదెబ్బ వేస్తే ... కండర సంకోచము జరిగి, కాలు మొత్తము ఎగిరి పడు తుంది. 2) నేత్రాలపై - అధిక కాంతిని ప్రసరింపజేస్తే కను

పాపలు సంకోచించి, చిన్నవై పోతాయి. అదే విధముగా- చీకటిని కలుగజేస్తే.... కనుపాపలు వ్యాకోచించి, పెద్దవౌతాయి. 3) అకలి ఐనపుడు- నాలుకపైన వుండే సూక్ష్మ అంకురము (Papilla) లు ప్రేరణపొంది.... లాలాజలాన్ని స్రవిస్తాయి. ఈ ప్రక్రియలన్నీ కూడా- నాడీ మండలము యొక్క చైతన్య స్ఫూర్తితో.... దేహము జరిపే ప్రతి చర్యలే ! కండరాలు- సంకోచించుట, గ్రంథులు- స్రవించుటలాటి పనులు ... నాడీమండల ప్రేరణతోనే జరుగుతాయి.

కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ- ప్రేరణలోని మార్పులు : మెదడు, వెన్నుపాము మామూలుగా పనిచేసేందుకు- నాడీ కణాలకు తగినంత ప్రాణ వాయువు (Oxygen) సరఫరా కావాలి. మిగతా అన్ని అవయవాలలో వుండే కణాలకంటే.... మెదడు, వెన్నుపూసల యందుండే కణాలు అత్యధిక ప్రాణ వాయువును- వినియోగించుకొంటాయి. ఏ కారణము చేతనైనాగాని- ఈ కణాలకు ప్రాణ వాయువు సరిగా అందకపోతే.... వీటికి ప్రేరణకు స్పందించే శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఈ పరిస్థితిలో- రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో, మెదడు యొక్క చైతన్యములో.... అనేక మార్పులు కనిపిస్తాయి.

హాని కలిగించే- కొన్ని పదార్థాల వలన, కొన్ని మందుల వలన- నాడీ కణాల ప్రతి స్పందన శక్తి తగ్గిపోవచ్చును. అలాగే- “స్ట్రిక్ నైన్ (Strychnie = ముసిడిగింజలలో నుండి తీసిన ఖర పదార్థము)” లాటి కొన్ని పదార్థాల వలన.... నాడీకణాల ప్రతి స్పందన శక్తి విపరీతముగా పెరుగుతుంది. ‘స్ట్రిక్ నైన్’ తీసి కొన్నపుడు- ఏ చిన్న నాడీ ప్రతి స్పందనకైనా.... దేహము- విపరీతమైన “కన్వల్షన్ (Convulsion = కంపము, ఈడ్పు, వంపులు తిరుగుట)” కు గురియౌతుంది.

ఆపరేషన్ లాటివి చేసే సమయములో- ‘ఎనస్థీషియా (Anesthesia = బాధ, నొప్పి తెలియకుండా చేయుట)’ కలిగించు

టకు- కొన్ని మందులను ఉపయోగిస్తారు. ఈ మందులు- కేంద్ర నాడీ మండలపు చైతన్య శక్తిని చాలా బాగా తగ్గిస్తాయి.

వెన్నుపాము నిర్మాణము

వెన్నుపాము- వెన్నుపూస లేక వెన్నెముక (Spine or Back Bone)లోపల వుంటుంది. వెన్నుపాము చివర-సన్నని శంఖాకృతిలో వుంటుంది. దీనిని- "కోనస్ మెడ్యులారిస్ (Conus Medullaris)" అని అంటారు. వెన్నుపాములో ముందువై పువుండే మూలాలు- చాలక (Motor=చలనము కలిగించు) స్వభావమును కలిగి వుంటాయి. వెనుకవై పు వుండే మూలాలు- జ్ఞాన స్వభావమును కలిగి వుంటాయి. వెనుక, ముందు మూలాలు కలిసి; ఒక 'వెన్నుపాము నాడి' గా తయారౌతాయి. ఇట్టివి 31 జతలనాడులు- వెన్నుపాము నందు వుంటాయి. వెన్నుపాములోని వివిధ భాగాలను మఱియు వెన్నుపామును- మెదడుతో కలిపే నాడీ తంతువుల కట్టలను... "నాడీ మార్గాలు" అని అంటారు.

వెన్నుపాము క్రియలు : a) "ప్రచోదన"లను- బట్వాడా చేయడము, b) "ప్రతి వర్తనచర్య" అనునవి వెన్నుపాము ముఖ్యమైన పనులు ! నాడీ తంతువుల ద్వారా, నాడీ మార్గాల ద్వారా- మెదడు యొక్క భిన్నభాగాలతో.... సంబంధాన్ని కలిగి వుంటుంది- వెన్నుపాము ! అదే విధముగా వెన్నుపాము తనకున్న నాడుల ద్వారా- కండరాలు, చర్మము, రక్తనాళాలు లాటి అన్ని అవయవాలతో సంబంధము కలిగి వుంటుంది.

చర్మము, కండరాలు లాటి అవయవాల స్పందనలు- నాడుల ద్వారా వెన్నుపామును చేరి, వెన్నుపాము నుండి- నాడీ మార్గాల ద్వారా మెదడును చేరుకుంటాయి. మెదడు యొక్క అజ్ఞలు కూడా ముందు వెన్నుపామును చేరి, అక్కడనుండి భిన్న భాగాలకు రవాణా చేయబడతాయి. మూత్ర విసర్జన, మల విసర్జన

లాటివి కావలసి నంతసేపు అపు కొనగలుగుట కూడా నాడీ మండలము వల్లనే జరుగుతాయి. వెన్నుపాముకు- ఏదైనా కణితి లాటివి పుట్టినపుడుగానీ, ఏ కారణము చేతనైనా దెబ్బతగిలినపుడుగానీ- దాని పనులలో అనేక మార్పులు కలుగుతాయి. నాడీమార్గాలు దెబ్బ తింటే- నియంత్రిత కండరాల సంకోచము కుంటుపడి, పక్ష వాతము రావచ్చును. ఇంకొన్ని మార్పులు కూడా వుండవచ్చును. వెన్నుపాము నిర్వహించే ఏ విధులైనా సరే- మెదడు చేతనే నియంత్రించబడతాయి.

మెదడు

అవుడే పుట్టిన పసిబిడ్డ మెదడు- సుమారు 370 నుండి 400 గ్రా॥ల వఱకు వుంటుంది. బిడ్డకి ఏడాది వచ్చే సరికి- 740 నుండి 800 గ్రా॥లు ఔతుంది. బిడ్డకి 4 నుండి 5 సం॥లు వచ్చేసరికి- మెదడు నాలుగు రెట్లు పెరుగుతుంది. ఈ వయసు నుండి- 20 సం॥లు వచ్చే వఱకు మెదడు చాలా నెమ్మదిగా పెరుగుతుంది. 20 సం॥ల పైన దీనికి పెరుగుదల వుండదని చెప్పవచ్చును.

మెదడు నిర్మాణము : గర్భములో- పిండముగా వున్న పుడే.... బహిఃచర్మ నాడీ ఫలకము నుండి వేటుపడి, నాడీ నాళము ఏర్పడుతుంది. ఈ నాడీ నాళపు ముందు భాగము నుండి మెదడు ఏర్పడుతుంది. ఈ మెదడు 5 మస్టిష్కు ఆశయాలలో పెరుగుతుంది. ఐదు ఆశయాలలో- మెదడు పెరుగుతున్నది కాబట్టి.... 5 భాగాలుగా విభజించారు. అవి : 1] చివరి భాగము (సెరిబ్రల్ అర్థగోళాలు), 2] మధ్యవుండే మెదడు భాగము (థెలామస్లు, జెనిక్యులేట్ బాడీలు, హైపోథెలామస్), 3] కార్పోరా క్వ్యాడ్రీజె మైనా, సెరిబ్రల్ పెడంకుల్లు కలిసిన మధ్య మెదడు; 4] సెరి బెల్లమ్ పాన్స్లు కలిసిన వెనుక మెదడు; 5] మజ్జాముఖము (మెడుల్లా ఆండ్లాన్ గేటా). సెరిబెల్లమ్ను తీసివేసి, చివరి 3 భాగాలను కలిపి- "బ్రెయిన్ స్టెమ్" అని అంటారు.

మెదడునందలి భిన్నభాగాలు- అసమానముగా ఎదుగుతాయి. ఈ భిన్న భాగాలు- వేలువేలు క్రియలను చేస్తాయి. మెదడులో తక్కిన కేంద్ర నాడీ మండలము పైన- అధిపత్యాన్ని కలిగి వుండేవి.... సెరిబ్రల్ అర్థ గోళాలు ! ఇవి మొత్తము మెదడువున్న బరువులో- 80 శాతము బరువును కలిగివుంటాయి.

మజ్జా ముఖము (Medulla Oblongata) : దీనిలో వుండే పాన్స్ లోని తెల్ల పదార్థములో- నాడీ తంతువులు వుంటాయి. ఇవే వెన్నుపాము నందలి- నాడీ మార్గాలుగా కొనసాగుతాయి. కపాల నాడుల కేంద్రకాలను- మెదడు నందలి ఇతర భాగాలతోనూ మఱియు వెన్నుపాముతోనూ సంధించే ధాతువులు ఇందులోనే వుంటాయి.

మజ్జా ముఖములో- గుండె పని చేసేందుకు, శ్వాస క్రియ జరిగేందుకు అవసరమైన అతిముఖ్య కేంద్రాలు వున్నాయి. ఇక్కడ వుండే ప్రతికేంద్రములోనూ- నాడీ కణాల పోగులు వుంటాయి. ఈ పోగులు- ఆయా అవయవాల పనులను నియంత్రిస్తాయి. లాలా జలము- ఊరుట, జఠర-క్లోమరసాలు- స్రవించుట, మ్రింగుడు పడుట లాటి కేంద్రాలు కూడా మజ్జా ముఖములోనే వుంటాయి. దగ్గు, వాంతులకు సంబంధించిన రక్షక కేంద్రాలు కూడా ఇందులోనే వుంటాయి.

మజ్జా ముఖము- కేంద్ర నాడీమండలములో.... అతి ముఖ్యమైన భాగము! ఏ కారణము చేతనైనా సరే- దీని పనిలో లోపము కలిగితే.... శ్వాస స్తంభించుటో, ఛీగుండె అగి పోవుటో జరిగి; మరణము కలుగవచ్చును.

మధ్య మెదడు (Midbrain or Mesencephalon) : శరీరము యొక్క సంకీర్ణకదలికలను- ఇదినియంత్రిస్తుంది. చూపుకు, వినికిడికి ఇందులోనే కేంద్రకాలు వుంటాయి. కండరాల చిగువును

నియంత్రించే కేంద్రాలు కూడా ఇక్కడే వున్నాయి. ఈ మధ్య మెదడులో- కణితలు ఏర్పడినా; ఏదైనా దెబ్బ తగిలి, రక్తస్రావాలు జరిగినా- కండరాల బిగువులో అనేక మార్పులు కలుగుతాయి. ముఖ్యముగా - కాళ్ళు-చేతులు, మెడ-మొండెమునకు సంబంధించిన కండరాలు మామూలు కంటే ఎక్కువగా బిగుసుకొని పోతాయి.

సెరిబెల్లమ్ (Cerebellum = చిన్న మెదడు) : ఇది నాడీ తంతువుల ద్వారా- మెదడులోని మిగతా భాగాలతో సంబంధాన్ని కలిగి వుంటుంది. చిన్న మెదడు వలన.... కదలికల యొక్క- స్పష్టత, సున్నితత్వము, సమన్వయము కాపాడబడుతున్నది. శారీరక-భౌతిక స్థితికి, సమతుల్యతకు, కండరాల బిగువుకు- చిన్న మెదడే కేంద్రము! చిన్న మెదడు దెబ్బతిన్నా, దీని పనిలో లోపములున్నా 'నడక' సరిగా వుండదు. కదలికలలో సమన్వయత లోపించి, కాళ్ళు ఈడుస్తూ- నడుస్తారు. వణకు, మాట తడబాటు కూడా వుంటుంది. సెరి బెల్లమ్- కదలికలను సమన్వయ పఱచుటయే కాక.... జీవక్రియ లాటి శారీరక విధులపై కూడా అదుపును కలిగి వుంటుంది.

నాడీ మండల వ్యాధులు

మానవులకు వచ్చే అనేక వ్యాధులలో- నరాల వ్యవస్థకు సంబంధించినవి కూడా అధికముగానే వున్నాయి. వీటిలో కొన్ని సామాన్య వ్యాధులను ఈ క్రింద ఇవ్వడము జరిగింది.

తలనొప్పి : ఇది- మెదడుకు సంబంధించి రావచ్చును. ఇతర కారణాల వలన రావచ్చును. కాబట్టి- కారణము తెలిసికో కుండా అనవసరముగా 'ఏస్పిరిన్' లాటి మందులు వాడకూడదు. వాంతి తోనో, చూపు మందగించో, పక్షవాతముతోనో- తలనొప్పి అరంభిస్తే.... తీవ్రమైన వ్యాధి లక్షణముగా భావించి, వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. తలలో ఒక ప్రక్కనే వచ్చే నొప్పిని- "పార్శ్వనొప్పి" అంటారు. ఈ నొప్పి ఉదయము- తీవ్రముగా

వుండి, మధ్యాహ్నము తరువాత నుండి- తగ్గుముఖము పడుతుంది. ఈ నొప్పికి విశ్రాంతి బాగా అవసరము. అలాగే అశ్రద్ధ చేయక వైద్యుని సంప్రదిస్తే- దీనికి మంచి చికిత్సలు చేయగలరు.

మూర్ఛ వ్యాధి : మెదడులో- నూతన మాంసవృద్ధి జరిగినపుడూ, అబ్సెస్స్ (Abscess = వ్రణము, కుటుపు, విద్రధి) లాటివి ఏర్పడినపుడు మూర్ఛలు రావచ్చును. మూర్ఛ వ్యాధి గ్రస్తులు- ఈత వేయుట, చెట్లెక్కుట, యంత్రముల వద్ద పని చేయుట లాటివి చేయకూడదు.

ముఖ పార్శ్వ వాయువు : ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారికి- ముఖములో సగభాగము కదలికలు లేకుండా వుంటుంది. కదలికలు లేనివైపు : 1) చెవికింద నొప్పిగా వుంటుంది. 2) నీరు త్రాగుట కష్టముగా వుంటుంది. 3) కన్ను సరిగా మూతపడదు. తఱచుగా చలిగాలి తగులుటవలన ఈ వ్యాధి వస్తుందని ఎక్కువ 'కేస్'లలో రుజువైనది. చికిత్సవలన ఇది తగ్గుముఖము పడుతుంది.

పక్షవాతము : శరీరములోని- ఒక అర్ధభాగము శక్తి హీనమై పోతుంది. కుడివైపు పక్షవాతము వస్తే- మాటపోవడమో లేక సరిగా రాకపోవడమో జరుగుతుంది. పక్షవాతము రావడానికి- రెండు ముఖ్య కారణాలున్నాయి. అవి : 1) రక్తపోటువలన- మెదడునందలి 'ధమనులు (Arteries)' ధ్వంసమగుటచే నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతినుట; 2) రక్తనాళములలో- రక్తము గడ్డకట్టి, మెదడునందలి ఒక భాగమునకు రక్తము సరిగా సరఫరా కాకపోవడము వలన నాడీవ్యవస్థ దెబ్బతినుట.

వృద్ధాప్యమున కలుగు వ్యాధులలో- పక్షవాతము కూడ ఒకటి!

అధరాంగ వాతము : ఛాతీకింది భాగము, కాళ్ళు- బాధల నందుట- ఈ వ్యాధి ముఖ్యలక్షణముగా చెప్పవచ్చును. కేంద్ర

శోషరస గ్రంథులు :- వీటిలోనికి శోషరసము ప్రవహిస్తుంది. ఇక్కడ- శోషరసము పద్ధి బెతుంది. రోగ కారక క్రిములను కూడా ఈ గ్రంథులు నిలువరిస్తాయి. అలా జరిగినపుడు- ఈ గ్రంథులు మామూలుకంటే.... పెద్దవైపోతాయి. ఇలా పెద్దవైనపుడు- తడిమిచూస్తే.... ఇవి చేతికి తగులుతాయి. లింఫ్ గ్లాండ్స్ కి- రక్షక ధర్మము కూడా వున్నది. ఇవి గుంపులు గుంపులుగా- ఒక నిర్దిష్టమైన పద్ధతిలో నిర్మితమై వుంటాయి. ఇవి : 1) ముందు చెవుల వద్ద, 2) క్రింది దవడక్రింద, 3) మెడభాగములోనూ, 4) చంకలలోనూ, 5) మోచేతివద్ద, 6) గజ్జలలోనూ, 7) భుజముల వద్ద, 8) అను కపాలము వద్ద [మెడకుపైన], 9) డొక్కలలోనూ, 10) బొడ్డువద్ద, 11) చీలమండలానికి పైనా అనేకము వుంటాయి.



డా॥ A. ప్రభాకరబాబు, M.B.B.S., F.C.I.P., I.A.S.E.C.T.,
(స్పెషలిస్ట్ : ఎలర్జీ & సెక్స్ కౌన్సిలింగ్) గారి రచనలు...

క్రిమరం-వైద్యం

(1,2 భాగాలు)

వెల : Rs. 30-00.

(మన ఆహారము లోని "బెషధ" రహస్యాలు)

నిత్యజీవితములో మనము అను దినమూ స్వీకరించే- పండ్లు, ఆకు-కాయగూరలు, పప్పు-ధాన్యాలు లాటి అనేక ఆహార పదార్థాలను దేహరోగ్యము కొరకు బెషధాలుగా వినియోగించడానికి- 1150 వైద్య చికిత్సా ప్రక్రియలను తెలియజేసిన అత్యుత్తమ ఆరోగ్య గ్రంథము !

ఈ వైద్య పుస్తకము గురించి- నాలుగుమాటలు.....

ఈ పుస్తకము- పరిమాణము దృష్ట్యా బహుచిన్నదే గానీ... ఉపయోగము దృష్ట్యా- బహుముఖ ప్రజ్ఞావంతమైనది. శాస్త్రీయ(అల్లోపతి)వైద్య విషయాలను- యథార్థ పరిణామాలతో జోడించి... నమ కూర్చారు డా. A. ప్రభాకరబాబు, M.B.,B.S., F.C.I.P., I.A.S.E.C.T, గారు.

ఈ పుస్తకంలో.... మానసిక కారణాలతో- అనారోగ్యాలు, శరీరము- మానసిక ప్రభావము, నిరాధారమైన వైద్య విశ్వాసాలు, వైద్యం పేరుతో జరిగే- మోసాలు, నిద్రలేమి, డ్రగ్స్, ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు, గుండెజబ్బులు, నడుము నొప్పి, కేన్సర్, మధుమేహం, అల్సర్స్, ఎలర్జీ-రియాక్షన్స్, గాల్ స్ట్రోక్స్, రేబీస్, దంత సంరక్షణ లాంటి అనేక అంశాలపై- సమగ్ర వివరణలు ఇవ్వబడ్డాయి. అంతేకాక- ఆయా వ్యాధులలో తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు, సలహాలు, సూచనలు కూడా పొందుపరచడం జరిగింది.

— జనప్రియ పబ్లికేషన్స్